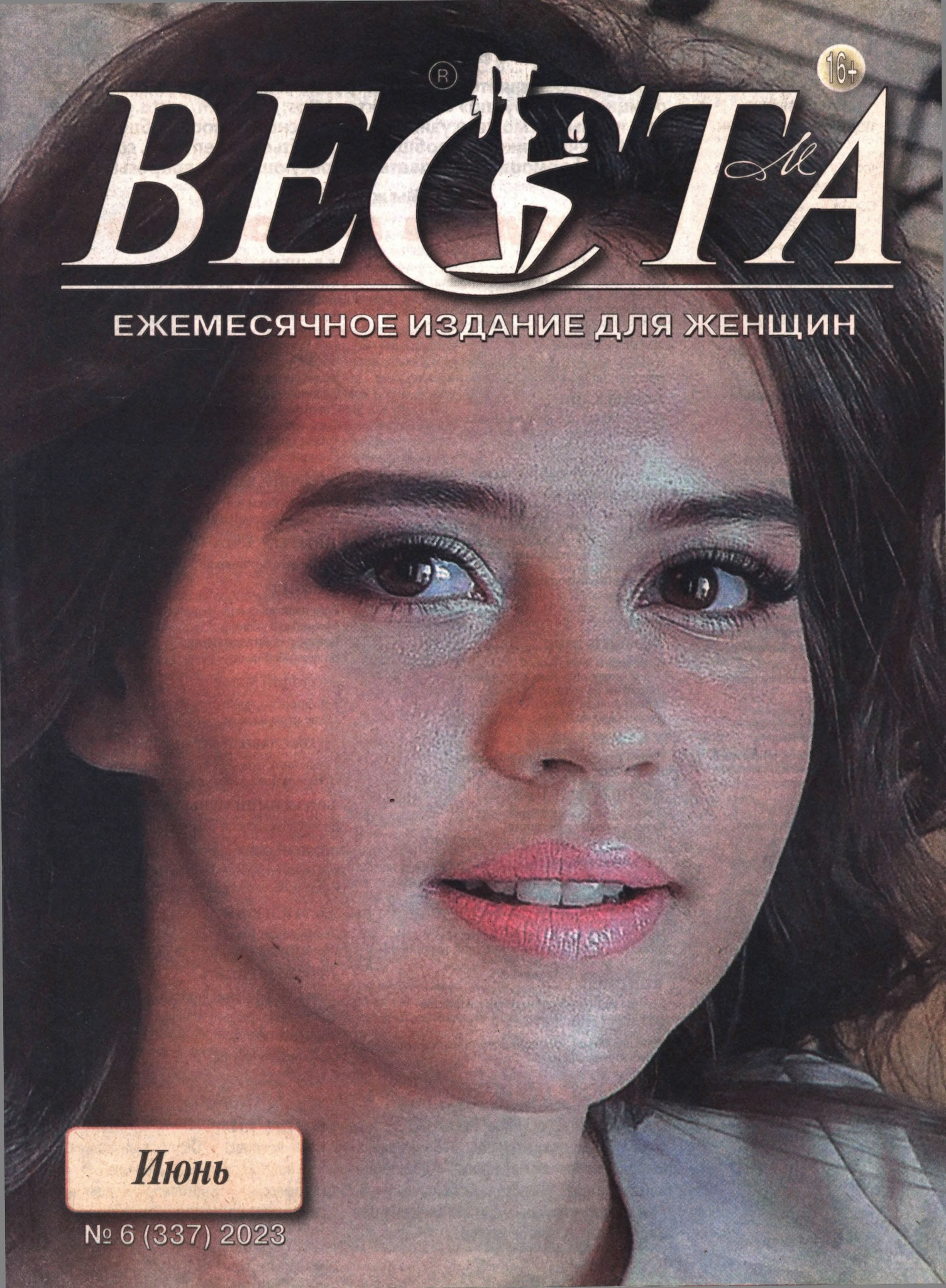




ВЕСТА[®] *elle*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (337) 2023

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

16 мая 2023 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 мая 2023 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 974.

Тираж 81150 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181.

На первой странице — Яна

САЛОН КРАСОТЫ

- Каре с завитками для любого возраста.
- Изменить цвет волос? Легко!
- Сделайте лимонный лак для волос сами.
- Подручные средства для здоровья волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Плоский живот — прямо сейчас.
- Хулахуп — обруч здоровья и красоты.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Четыре маски для проблемной кожи.
- Спасаем глаза от тополиного пуха.
- Шоколадная мазь для губ.
- Загар перед загаром.
- Домашняя косметика из розы.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Малина — вкусный лекарь.
- «Скажите, доктор...» На ваши вопросы отвечают врачи: гинеколог, дерматолог, венеролог.
- Для профилактики деменции.
- Полезный завтрак.
- Топинамбур выводит соли.
- Народные средства при давлении, воспалении седалищного нерва, мастопатии, камнях в желчном пузыре, фурункулах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Из истории купальника.
- О чем «сигналил» ваш купальник.
- Пуговицы на разную сторону.
- Удивительный пион.
- Послеобеденный сон.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на ваши вопросы об усыновлении.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Почему у меня нет хобби?
- Разные модели поведения.
- Перестали с мужем понимать друг друга.

СВОИМИ РУКАМИ

- Способы «укротить» распушенные волосы.
- Оригинальные украшения для волос.
- Джинсовые украшения: рукоделие для начинающих и мастериц.
- Пик популярности — вязаная сумка.
- Вяжем с удовольствием: кофточки, шляпка и топ.

ВАШ СТИЛЬ

- Солнцезащитные очки: новинки сезона.
- Трендовые купальники: винтаж, классика и актуальность.
- Летние платья — хороший вкус, оригинальность кроя и универсальность.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Куриный рулет с мясом и сыром, мясо в картофельной «шубке», кутабы с зеленой начинкой и еще семь отличных рецептов.
- Одиннадцать десертов из любимой клубники.

ХОЗЯЮШКА

- Крем для зеркала.
- Солонка для муки.
- Соломинка для ...кетчупа.
- Лосьон для одежды.
- Чтобы грибы и ягоды не темнели.
- Если рис пригорел.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Отдых с мужем или одной?
- Провал на первом свидании.

ИНТЕРЬЕР

- Какое лето без гамака?

ВАШ САД

- Роза на розе.
- Ароматный садик.
- Кто еще любит землянику?
- Болезни бобовых.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- У ребенка частый пульс. Что делать?
- Тихие игры на даче.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на ваши вопросы.
- Православный календарь на июль.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Енот в доме: плюсы и минусы содержания.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Когда собеседник раздражает.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- Дюймовочки Голливуда.
- Поменяли профессию.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Рожденная под созвездием Близнецов.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- И снова — конкурс! Лицо "Весты" — 231
- Что поможет лицу и телу?
- Летние советы визажистов.
- Внимание! Курортный ловелас!
- Оздоровливаемся с помощью народной медицины.
- Ваш темперамент — ваше здоровье.
- Макияж... И твой характер.
- Исповедь любовницы.
- Выбор профессии.
- Красавица и чудовище.
- Без воды — никуда.
- Во всех ты, душечка, нарядах хороша: летние топики и сарафаны.
- И многое другое.

ФОТО В КУПАЛЬНИКЕ

Сегодня никого не удивит фотографии женщины на пляже в купальном костюме. А ведь когда-то такое явление было под запретом. До конца XIX века женщины если и купались в открытых водоемах, то только вдаль от мужчин, да и одежда для купания представляла собой набор повседневного нижнего белья. Все изменилось в начале XX века, когда появились первые купальники. Конечно же, они были не в пример нынешним максимально закрытыми, но по тем временам не все модницы решились надеть даже такое.

В 1907 году австралийская профессиональная пловчиха Аннет Келлерман впервые вышла на пляж и сфотографировалась в купальнике, по меркам того времени вызывающе откровенном. Аннет арестовали. Однако началась волна возмущенных протестов женщин, настаивающих на том, что они имеют право выходить на общественные пляжи в удобной и при этом красивой одежде. Волнения привели к тому, что женские купальники вскоре разрешили во всем мире. Между тем, купальники Келлерман вскоре приобрели большую популярность, что позволило Аннет запустить собственную линию купальных костюмов.

ПУГОВИЦЫ НА РАЗНУЮ СТОРОНУ

Не задумывались ли вы, почему мужские пуговицы пришивают справа, а женские — слева? Обычно объяснение «пуговичной тайны» очень простое: мол, так проще всего не перепутать мужскую и женскую одежду во время шитья. На самом деле, вплоть до XVI века богатые дамы никогда не одевались самостоятельно: служанки помогали им с бесконечными юбками, корсетами и другими предметами гардероба. Для того, чтобы прислуге было удобнее застегивать многочисленные пуговицы, портные стали пришивать их на левую сторону — под правую руку одевающего.

Знатные мужчины, в отличие от женщин, обычно одевались самостоятельно, но пуговицы на их одежду пришивали справа не поэтому: это военный обычай. Форма должна застегиваться слева направо, чтобы удобно было ее быстро надеть или снять свободной рукой, а при необходимости можно согреть под левой полкой одежды правую руку, в которой держат оружие.

ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ СОН

Многие из нас после обеда, особенно в выходной день, имеют привычку немного подремать. А знаете ли вы, что это один из обычаев русских людей. Еще великий князь Владимир Мономах поучал своих детей, что «не только человеку, но и зверям и птицам Бог присудил отдыхать в час полуденный». По свидетельству иностранцев, посещавших Русь в XV-XVIII веках, во всех городах после обеда было пусто. Даже хозяева лавок закрывали их, чтобы подремать часок-другой.

Во времена правления Лжедмитрия I народ среди прочего упрекал его в том, что он никогда не ложился спать после обеда. Это воспринималось как неуважение к заветам предков. Традиция послеобеденного отдыха, особенно у имущих горожан, продолжалась вплоть до 1917 года, а потом постепенно сошла на нет.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПИОН

Пион — необычайной красоты цветок, который известен во многих странах. Восхитительными бутонами сложно не восторгаться, и вряд ли найдется человек, который сможет устоять перед букетом этих роскошных цветов.

В древности люди верили, что злые духи исчезают из тех мест, где растет пион, и что «бусы» из его листьев могут защитить от происков дьявола. В Китае он символизировал любовь и долголетие, в Японии — застенчивость. В китайских императорских садах за пионами ухаживала специально обученная молодая девушка, очищавшая лепестки цветов нежной кисточкой из кроличьей шерсти.

Вплоть до XIX века пионы использовались исключительно как лекарственные растения и приправа к еде. Монголы до сих пор варят из пиона суп, а поджаренные семена добавляют в чай. Первый сад пионов, как декоративных растений, был открыт лишь в начале XX века. Благодаря трудам селекционеров сейчас в мире есть пионы любых мыслимых оттенков, кроме голубого. Розовые пионы имеют самый сильный аромат. Куст пионов может цвести порядка 100-150 лет.

ЕШЬ И ХУДЕЙ

Существует давний миф, что для похудения можно кушать фрукты и овощи, которые требуют больше калорий для переваривания, чем дают организму. К продуктам с так называемой отрицательной калорийностью относят все виды капусты, огурцы, перец, помидоры, яблоки и некоторые цитрусовые. Особой популярностью у людей, соблюдающих диету, пользуется сельдерей. Считается, что, питаясь только этим корнеплодом, можно заметно похудеть. К сожалению, это общее заблуждение.

На самом деле есть продукты, содержащие очень малое количество калорий, например, стебель сельдерея (от 6 до 10 ккал). Съев сельдерей, вы просто получите не слишком много калорий и не более того.

Существует метрика ТЭФ (термический эффект пищи), который измеряет, сколько калорий используется для переваривания того или иного продукта. Ученые выяс-

нили, что на переваривание стебля сельдерея уйдет не больше 2 калорий, а все остальные останутся в запасе. Так что питайтесь правильно, вкусно и главное — с пользой для здоровья!





ПУЧОК

ИЗ ТРЕХ ХВОСТОВ

Эта прическа отлично подойдет для волос длиной до лопаток, кончики которых отросли неровно. Перед началом укладки сбрызните волосы у корней, приподнимая пряди рукой, лаком слабой фиксации. При желании сбрызните все волосы средством для структурирования.

● Отделите височные пряди с двух сторон и скрепите их на затылке тонкой резинкой, не затягивая, чтобы получился хвост «мальвина». Слегка потяните наружные прядки вниз.

● Пропустите волосы хвоста под резинку, как бы сделав оборот волос вокруг нее.

● Все волосы разделите на три части и завяжите тонкими резинками ближе к кончикам.

● Среднюю часть волос приподнимите, пропустите кончики под резинку и там закрепите. Оставшиеся подвернутые волосы расправьте горизонтально, это будет основа пучка. Для придания ему объема кончики волос всех трех частей старайтесь заправить под подвернутые волосы.

● Правую часть волос возьмите за резинку, пару раз перекрутите, чтобы получился рыхлый жгут, и спрячьте под уложенные «мальвиной» волосы, закрепите невидимкой или шпилькой.

● Повторите так же с левой частью волос. Спрячьте выпавшие из пучка прядки внутрь.

Поскольку в процессе укладки волосы не зачесываются и не затягиваются туго, прическа получается слегка небрежной и приобретает дополнительный объем.

РОЗА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ГЕЛЬ ДЛЯ ВЕК

Кожа вокруг глаз самая нежная и чувствительная, поэтому косметические средства для борьбы с мелкими морщинками в этом проблемном месте надо подбирать с особой осторожностью, чтобы они не вызвали аллергии. Гель собственного приготовления, который мы предлагаем, хорош тем, что в его состав входят натуральные продукты, и готовится он всего на одно использование.

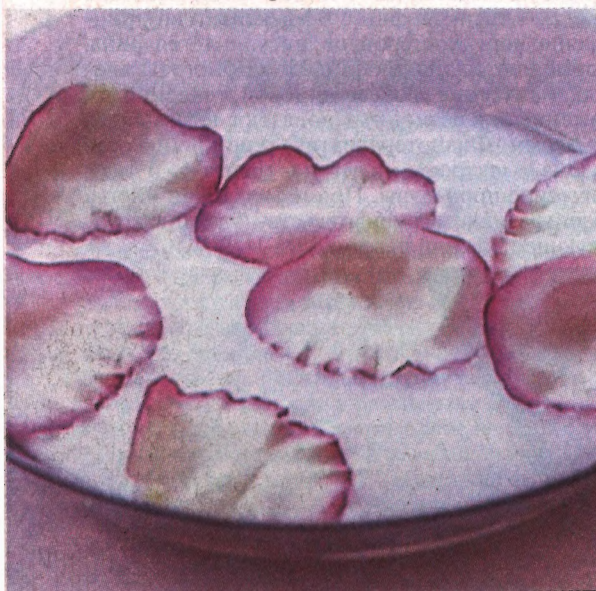
Смешайте 1 ч. ложку с верхом пшеничной муки с небольшим количеством розовой воды, чтобы получилась жидкая каша. Нагревайте кашу, постоянно помешивая, пока она не превратится в прозрачную желеобразную массу. Остудите и нанесите гель на кожу вокруг глаз. Через 15 минут смойте гель теплой водой.

Для приготовления розовой воды залейте 1 ст. ложку лепестков розы стаканом кипятка, накройте крышкой, через 30 минут процедите. Розовую воду можно хранить в холодильнике и понемногу использовать для приготовления геля.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ РОЗОВОЕ МОЛОЧКО

Очищающее, увлажняющее и смягчающее косметическое молочко для сухой и нормальной кожи можно приготовить в домашних условиях. Использовать это молочко можно для лица и тела, для утреннего умывания и снятия макияжа.

Подогрейте 0,5 л свежего молока, добавьте 0,5 стакана лепестков розы (выращенной в открытом грунте) и 3 ч. ложки глицерина. Все тщательно перемешайте. Когда смесь остынет, взбейте ее до получения однородной массы блендером или миксером и перелейте готовое молочко в стеклянную посуду. Молочко можно хранить в холодильнике 4 дня.



ДОСТОИНСТВА ИЛИ НЕДОСТАТКИ

Представьте себе, что вы идете по улице. Вы замечаете, как выглядят и во что одеты идущие навстречу люди? Конечно. И не только замечаете, но и успеваете оценить их внешность. Причем за доли секунды. То же самое происходит и с вашим внешним видом. Его видят и оценивают окружающие. Как посмотреть на себя со стороны и определить, все ли в вашем облике в порядке?

Прежде чем выйти из дома, отойдите на несколько шагов от большого зеркала, где вы можете увидеть себя в полный рост. Теперь закройте глаза, подождите 3-5 секунд, чтобы взгляд освободился, и вновь откройте. Что вам бросилось в глаза? Это достоинство или недостаток? Учтите — именно это увидят окружающие в первую очередь. Если в глаза бросился недостаток, устранили его, пока вы еще не вышли на улицу. (Речь идет не о недостатках фигуры, а о прическе, одежде, аксессуарах.)

Это правило относится и к покупке новых вещей. Обычно мы примеряем понравившуюся вещь и крутимся перед зеркалом, стараясь оглядеть себя со всех сторон. А начинать надо с общего впечатления. Поэтому — отойдите от зеркала, закройте глаза...

ЗАДЕРНИТЕ ШТОРЫ

Отходя ко сну, обязательно опустите жалюзи или задерните шторы. В спальне должно быть темно. Если во время сна в комнате будет светло, организм решит, что пора делать запасы на зиму, и начнет не сжигать жиры, а накапливать их.



А РУМЯНА СВЕРХУ



Не всем нравится блестящая губная помада, да и для офиса больше подходит матовый макияж. Но матовая помада у многих создает ощущение сухости и стянутости кожи, которое часто бывает чисто психологическим.

Из этой ситуации есть простой выход. Многие просто наносят поверх блестящей помады немного пудры, а мы предлагаем заменить ее румянами подходящего к помаде оттенка. Они не так сушат кожу, как пудра, незаметны на губах, а, главное, дают возможность экспериментировать с разными цветами помады и оттенками румян, чтобы подобрать наиболее подходящее вам сочетание.

тировать с разными цветами помады и оттенками румян, чтобы подобрать наиболее подходящее вам сочетание.

ЛАКОМСТВО ОТ СТРЕССА

Что же это такое? Представьте себе — мороженое. Молоко и сливки, из которых его делают, содержат замечательное вещество — триптофан. А это — природный транквилизатор, способный успокаивать нервную систему, помогать от бессонницы и поднимать настроение. Так что используйте сезонное лакомство не только для удовольствия, но и как мощное средство борьбы со стрессом.



Мне 22 года. Каждый раз при осмотрах гинеколога мне говорили, что все хорошо. Год назад была задержка менструации, а при УЗИ обнаружили кисту. Через некоторое время цикл восстановился. Скажите, можно вылечить кисту без операции? Правда, что из-за кисты невозможно забеременеть?

Не все кисты требуют хирургического лечения. Часто они имеют функциональный характер: появляются накануне менструации и исчезают после нее. В этом можно убедиться при УЗИ до месячных и в первые дни после них. Появление таких кист говорит о не совсем правильной работе яичников, и именно этот факт может затруднить наступление беременности. Поэтому необходимо сдать анализ крови на гормоны, чтобы выяснить возможные причины появления кисты и подобрать правильный метод лечения.

У меня 1-2 раза в месяц после полового контакта появляются кровянистые выделения. Раньше была эрозия, которую прижгла после родов. Скажите, почему это может происходить? Как от этого избавиться?

Вполне возможно, эти выделения являются следствием прижигания эрозии. Могут быть ломкие сосуды, близко расположенные в слизистой поверхности шейки матки. Прежде всего, сделайте кольпоскопию и сдайте мазок на онкоцитологию.

ЛЮБИТЕЛЮ МЕЛКИХ ИГРУШЕК

Если вы собираетесь с ребенком провести за городом все лето или хотя бы отпуск, наверняка, вам придется взять с собой его любимые игрушки. Каким бы заманчивым не казался ребенку поход на речку или в лес, подвижные игры с соседскими детишками, ему все равно захочется поиграть в его любимые домашние игрушки. Часто дети, начиная с 4-5-летнего возраста, любят играть в небольшие конструкторы, фигурки из киндер-сюрприза, малюсенькие машинки. Такие мелкие игрушки и детали надо где-то хранить и в чем-то перевозить. Подготовьтесь заранее, смастерите емкости из пластиковых бутылок разного объема.

Отрежьте нижние части от бутылок канцелярским ножом и обработайте острый край, чтобы руки ребенка остались целыми. Если вы умеете вязать крючком, проколите шилом или проплавьте горячей иглой на равном расстоянии дырочки вдоль верхнего края, а затем надвигайте полоску с одной длинной ручкой или двумя короткими, у вас получится сумки-корзинки, в которые можно сложить всю игрушечную мелочь.

Если вы не умеете вязать, просто оберните острый край бутылки полоской ткани и приклейте ее клеевым пистолетом или суперклеем. Приклейте ручки из тесьмы или прорежьте отверстия в бутылках и привяжите их.

Наличие ручек поможет ребенку с легкостью перемещать его багаж без вашей помощи.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

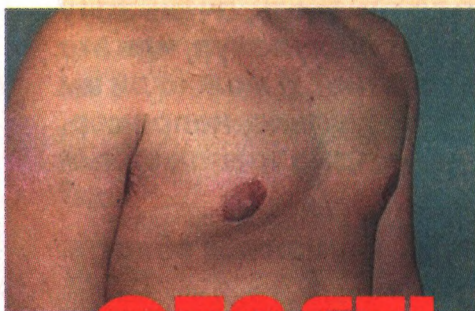
Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 30 лет. После ушиба на ногах ниже колен появились темно-красные пятна, которые не болят и не чешутся. Мне поставили диагноз: липоидный некробиоз. Врач объяснил, что это заболевание возникает на фоне сахарного диабета и лечению не поддается. Но, во-первых, диабета у меня нет, а, во-вторых, неужели ничего нельзя сделать, чтобы вернуть ногам более привлекательный вид?

Липоидный некробиоз — относительно редкий хронический дерматоз. Наиболее частой причиной липоидного некробиоза является инсулинозависимый сахарный диабет. Он встречается у 1-4% таких больных. Кожные проявления могут быть первыми и долгое время единственными проявлениями диабета. Полагают, что у 18-20% больных липоидный некробиоз может возникнуть за 1 год и даже за 10 лет до развития типичных симптомов диабета, у 25-32% больных липоидный некробиоз развивается одновременно с сахарным диабетом, однако у большинства (55-60%) сахарный диабет предшествует поражению кожи.

Прямой зависимости выраженности клинических проявлений липоидного некробиоза от тяжести течения диабета не существует. Заболевание может возникнуть в любом возрасте, однако чаще ему подвержены лица от 15 до 40 лет (преимущественно женщины). Характеризуется крупными единичными очагами поражения на коже голени. Заболевание обычно начинается с появления небольших синюшно-розовых пятен или гладких плоских узелков, склонных к периферическому росту с последующим формированием четко отграниченных, уплотненно-атрофических бляшек. Их центральная часть (желтовато-коричневого цвета) слегка западает, а краевая часть (синюшно-красная) несколько возвышается. Бляшки имеют гладкую поверхность, иногда шелушащуюся по периферии. Постепенно центральная часть бляшек атрофируется, на ней появляются телеангиэктазии (расширенные капилляры), легкая гиперпигментация, иногда изъязвления. Субъективных ощущений, как правило, нет. Боль возникает при изъязвлении. Эффективного лечения липоидного некробиоза в настоящее время нет. Применяются средства, нормализующие жировой обмен («Липостабил», «Клофибрат», «Бензафлавин»), улучшающие микроциркуляцию («Курантил», «Трентал», «Теоникол»). Показаны такие препараты, как «Аевит», «Дипромоний», «Никотинамид», «Ангиотрофин». Эффективно внутривенное введение кортикостероидов, инсулина, гепарина. Наружно применяются аппликации 25-30%-ного раствора димексида, нанесение троксевазиновой, гепариновой мазей, наложение окклюзионных повязок с кортикостероидными мазями. Физиотерапевтические (фонофорез гидрокортизона, электрофорез аевита, трентала) и лазеротерапевтические процедуры. При изъязвлении иногда прибегают к оперативному вмешательству (удалению очагов с последующей кожной пластикой).





ОТВЕТЫ на мам

Сыну 14 лет. Я заметила у него уплотнения в грудных железах. Они безболезненны, но несколько увеличены. Что это такое, к какому специалисту надо обратиться?

С учетом возраста, можно предположить, что это — гинекомастия.

У детей обоего пола имеется ткань молочной железы. Их развитие зависит от уровня гормонов (андрогенных и эстрогенных). При преобладании эстрогенных влияний, когда активность андрогенов низкая, происходит развитие и дифференцировка ткани молочных желез, и, наоборот, когда андрогенная активность выше, чем эстрогенная, молочные железы остаются недоразвитыми.

Гинекомастия часто развивается у мальчиков при половом созревании (в возрасте 14 лет), но через 2-3 года исчезает.

При пальпации молочных желез железистая ткань обнаруживается примерно у 40% мальчиков-подростков. В некоторых случаях происходит выраженное разрастание железистой ткани, из-за чего молочные железы увеличиваются, а это создает для пациентов неудобства психологического характера.

Однако причиной выраженной гинекомастии у подростков могут быть эндокринные или системные заболевания.

Возможно развитие этого состояния при опухолях яичек, болезни печени, нарушении функции щитовидной железы, а также при

приеме некоторых лекарственных препаратов — при нормальном уровне и соотношении андрогенов и эстрогенов. Вашего ребенка необходимо обследовать у врача-эндокринолога. Для исключения патологии необходимо исследовать уровни тестостерона, эстрадиола, ЛГ-и ФСГ, ТТГ, а также провести УЗИ мошонки, печени и почек.

Моей дочери 4 года и у нее частый пульс. Скажите, о чем это может говорить, и какая норма сердечных сокращений у детей в таком возрасте. При плановом исследовании ЭКГ врач написал: «Гипертрофия правого желудочка (возможно, S тип ЭКГ)». Откуда, если девочка ничем не болела?

Сердечный ритм у детей более частый, отмечаются его лабильность и большие индивидуальные колебания показателей. С возрастом у ребенка происходят уменьшение частоты сердечных сокращений и стабилизация сердечного ритма.

Средняя норма частоты сердечных сокращений в 4 года — 100 ударов в минуту. Такая частота определяется в покое, без эмоциональных переживаний и не ранее, чем через 1 час после еды. Как только эти моменты меняются, частота сердечных сокращений увеличивается. Это норма.

ЭКГ у детей имеет важное значение для диагностики поражений сердца. Однако трактовка результатов ЭКГ у детей более сложна в связи с возрастными отличиями отдельных показателей ЭКГ. Результаты ЭКГ сопоставляют с общим статусом ребенка, данными ультразвукового исследования сердца. Иногда у здоровых детей с астеническим телосложением регистрируется S тип ЭКГ. Высказывается мнение, что это обусловлено поворотом сердца вокруг поперечной оси. Для уточнения диагноза «Гипертрофия правого желудочка» рекомендуется дообследование: ЭХО-КГ (ультразвуковое исследование сердца).

**На вопросы отвечает
врач-педиатр,
к. м. н. Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Как поступить, если произошел незащищенный половой контакт со случайным партнером? Есть ли варианты профилактики возможного заражения инфекциями, передаваемыми половым путем?

Возможны следующие варианты. В течение нескольких суток после такого полового контакта можно провести медикаментозную профилактику (профилактическое лечение). Она предотвратит развитие таких болезней, как гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, сифилис, трихомониаз. Схемы профилактического лечения соответствуют схемам лечения свежей неосложненной инфекции.

Можно не проводить медикаментозную профилактику, а подождать 3-4 недели и обследоваться у венеролога. Раньше этого срока в обследовании смысла нет, так как в течение этого времени большинство венерических заболеваний (за исключением гонореи) никак не проявляются, а лабораторные исследования в основном еще неинформативны. Таким образом, примерно через месяц можно познать первые плоды и приступить к лечению тех инфекций, которые обнаружатся.

Имеется вариант экстренной профилактики, который заключается в скорейшем мочеиспускании после полового контакта, обмывании половых органов водой с мылом, промывании влагалища или прямой кишки водой с помощью душа, клизмы или спринцовки. После этого в уретру, влагалище или прямую кишку на 15-20 минут вводится раствор антисептика (хлоргексидина, мирамистина, гибитана).

Если со своим случайным партнером вы знакомы, убедите его обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем. Вариант сложно выполнимый, но иногда реальный.

Какой из методов предпочтительнее? Это зависит от конкретной ситуации. Лучше всего этот вопрос решать не самостоятельно, а совместно с врачом-венерологом, который поможет оценить риск заражения. Наименее безвредный вариант — последний. При этом люди, состоящие в браке или имеющие постоянных половых партнеров, нередко выбирают медикаментозную профилактику. Она, конечно, более надежна.

ТИХИЕ ИГРЫ НА ДАЧЕ

Когда дети проводят на даче лето, им там нужны карандаши, фломастеры, альбомы. Но если вы захватите с собой несколько пузырьков школьного ПВА или пару клеящих карандашей и ножницы с закругленными концами, вам будет чем занять своего сорванца, а заодно и его друзей в те дни, когда на улице сыро или идет дождь. Кроме перечисленного вам понадобятся кружки из упаковочного картона, такого всегда много на даче, отрезки разноцветных ниток, пуговицы, крупные бусины, зубочистки, пробки, лоскутки.

Раздайте ребятишкам по круглой заготовке и предложите с помощью подручных средств изобразить себя или просто любую мордашку. Готовые портреты отдайте детям с собой или устройте выставку. С такой работой справятся дети, начиная с 4 лет. А ребятам постарше лучше дать другое задание — приклеить лист бумаги человечка: прическа, одежда, руки, ноги из ниток, а лицо из кружочка картона. Очень забавные обычно получаются человечки.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ХУЛАХУП — ОБРУЧ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Мне далеко за тридцать, очень хочу похудеть, поможет ли хулахуп, или это бесполезное занятие? И можно ли им заниматься индивидуально, например, на даче или надо ходить в тренажерный зал?

Ирина Н., Самарская область.

КАК ВЫБРАТЬ

Обруч для похудения — этим термином обычно называют хулахупы для занятий фитнесом.

Тренировки с хулахупом — это идеальный вариант для тех женщин, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни. Хулахуп поможет вернуть талии былую стройность и эффективно сжечь лишние калории. Многие женщины разного возраста, желающие похудеть, выбирают его за простоту и легкость. Крутить обруч можно и в тренажерном зале, и дома, и на лужайке возле дачи. Можно спокойно совмещать сразу несколько дел: крутить обруч и смотреть сериал, слушать музыку или разговаривать по телефону.

В спортивных магазинах вам могут предложить различные варианты хулахупа. Обычный обруч из алюминия или пластика является классическим вариантом. Классический хулахуп можно крутить не только взрослым, но и детям.

Можно приобрести складной хулахуп, который разбирается, состоит из 4-8 частей и идеально подходит тем людям, которые много путешествуют или живут в малогабаритных квартирах.

Массажный хулахуп отличается от остальных видов гимнастических обручей тем, что по его периметру расположены специальные шарики с присосками. Такой хулахуп эффективно борется с недавно образовавшимся целлюлитом, так как обладает ярко выраженным массажным эффектом. Эксперты считают, что только за одну минуту тренировок массажные шарики нажимают 280-320 раз на одну проблемную область на талии и бедрах. Можно сказать, что они способствуют разбиванию подкожных жировых отложений и орошению их

кислородом, без которого жир не сжигается.

Обычно диаметр обруча составляет 90 см, но бывают исключения. Например, обруч-тренажер «Сделай Тело» имеет меньший диаметр и большой вес, а обруч Health Hoop имеет диаметр 107 см, что не мешает крутить его людям любой комплекции.

Нередко, в аннотации к обручу отмечается, что, благодаря специальным материалам, создается магнитное поле, собирается и отдается энергия, очищается аура. Скорее всего, это просто реклама изделия для легковых дам.

Для чего заниматься:

Для мышц

Обруч хорошо прорабатывает мышцы на животе и в нижней части тела, в том числе ягодичные.

Для осанки

Хулахуп положительно влияет на позвоночник, поскольку, выполняя упражнения с обручем, укрепляются спинные мышцы.

Для талии

Во время упражнения хорошо прорабатывает мышцы живота, что уменьшает талию. Было проведено исследование, в котором 13 женщин регулярно крутили хулахуп 6 недель. Результаты эксперимента показали, что объемы талий уменьшились на 3,4 сантиметра.

Для фигуры

Можно похудеть, не занимаясь дополнительно тренировками на велотренажере или беговой дорожке. По данным специалистов, вращение обруча по количеству сжигаемых калорий сравнимо с аэробикой и танцами живота. В среднем за полчаса тренировки с хулахупом сжигается около 165 калорий.

Кроме того, обруч полезен:
Для лимфатической системы. Даже обычные обручи без массажных шариков улучшают циркуляцию лимфы и крови.

Для сердца
Тренировка с обручем — это такая же кардионагрузка, как упражнения на эллиптическом тренажере или беговой дорожке. Во время занятий учащается пульс, клетки сильнее насыщаются кислородом, улучшается кровообращение.

КАК КРУТИТЬ ОБРУЧ

Он не должен приносить дискомфорт. При неправильном использовании на теле могут появиться синяки, поэтому самое важное — выбрать для себя подходящий и удобный хулахуп. Если чувствуете, что массажные шарики приносят вам боль, возьмите обычный пластиковый или алюминиевый обруч. То же самое касается и веса. Начинаящим рекомендуется легкий обруч без утяжелений.

Время тренировки нужно увеличивать поэтапно. Начните с пяти минут в день, и когда вам станет полностью комфортно, медленно добавляйте к получасовым тренировкам. Также можно разделить занятия на несколько подходов и, например, вращать обруч по 15 минут — утром и вечером.

Гимнастический обруч является полноценным спортивным тренажером. Для каждой отдельно взятой зоны (ягодицы и бедра, талия, руки) тренировки необходимо проводить отдельно.

Если вы мечтаете стать обладательницей осиной талии, то ноги во время тренировки нужно держать вместе, а корпус должен находиться в прямом положении. Только такая поза позволяет мышцам ягодиц и живота оставаться в напряженном состоянии во время кручения хулахупа.

Если же вы желаете избавиться от лишних жировых отложений в области ягодиц и бедер, то вам необходимо тренироваться с широко расставленными ногами.

Не стоит тренироваться на полный

или голодный желудок. Эксперты советуют начинать

тренировку с хулахупом через 60-80 минут после небольшого перекуса или через 120-140 минут после полноценного приема пищи.

После тренировки рекомендуется выпить 1 стакан чистой питьевой воды, чтобы не допустить обезвоживание организма.

Противопоказания

Хотя крутить обруч полезно в любом возрасте, но все же существуют заболевания, при которых от тренировок следует отказаться. Он противопоказан людям, у которых диагностированы: почечные патологии, мочекаменная болезнь, колит, воспаление придатков, миома, загиб матки, позвоночная грыжа.

Нельзя заниматься с гимнастическим обручем во время критических дней, будущим мамам и недавно родившим женщинам. Им можно начинать тренировку с обручем через 6-8 месяцев после родов. С особой осторожностью к занятиям следует подходить людям, имеющим проблемы со

спиной и позвоночником, а также с кожей. Начинать тренировки им можно только после

консультации с врачом.

Из глубин истории

Как всегда, американцы считают себя изобретателями всего и даже хулахупа. Однако, идея обруча далеко не нова. В Древнем Египте обручи изготавливали из тростника, в Древней Греции — из виноградной лозы. И в настоящее время при раскопках в Египте находят окаменелые обручи, которые помещались в могилу египетских сановников вместе с домашней утварью. Для американских индейцев это был символ круговорота жизни, эскимосы использовали обруч для тренировки охоты с гарпуном. В 14 веке обруч появился в Европе, пришел в Англию и стал весьма популярным. Врачи рекомендовали крутить обруч па-

циентам с искривлением позвоночника и перенесшим сердечные приступы.

В СССР в 60-е годы все повально крутили обруч. Особенно широкое распространение он получил после выхода фильма «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». После сцены, где школьница в пионерлагере ловко крутит хулахуп, металлическое кольцо стало мечтой каждой советской девочки.

Интересные факты:

Рекорд по времени вращения обруча поставила Роксана Роуз, которая смогла крутить его в течение 90 часов — со 2 апреля по 6 апреля 1987 г.

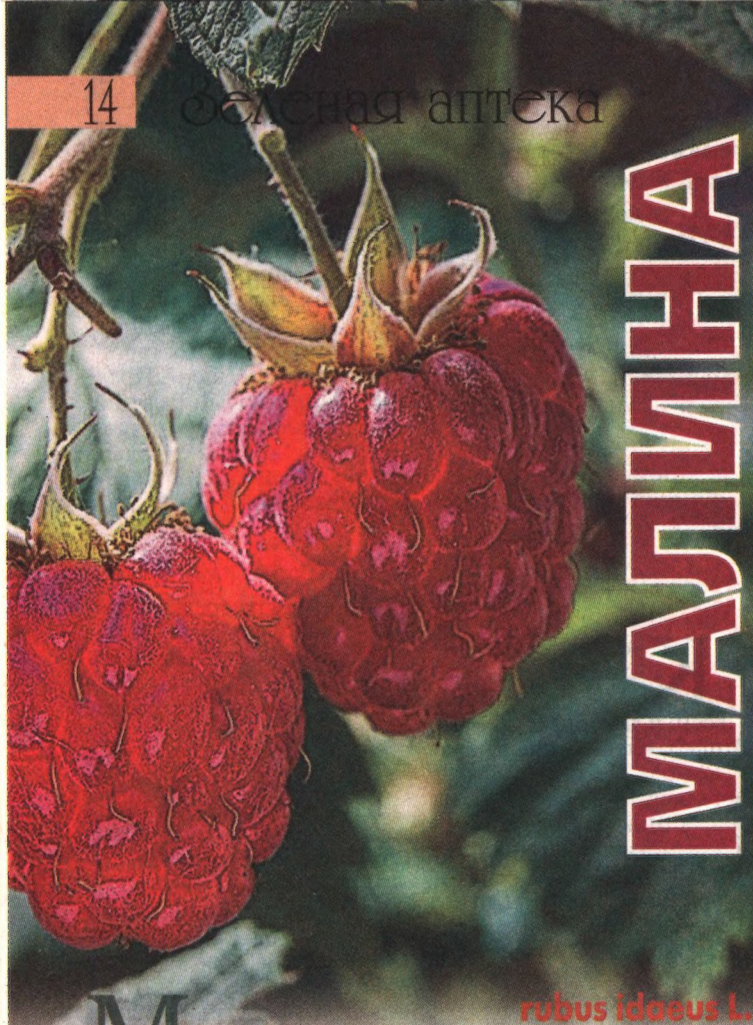
В 2008 году Jin Linlin попала в книгу рекордов Гиннеса благодаря тому, что смогла крутить одновременно 300 обручей.

Жители Бангкока установили новый мировой рекорд Гиннеса по массовому кручению обруча. Более 5 тысяч участников крутили хулахуп на стадионе недалеко от тайской столицы.

Какое-то время в Японии было запрещено крутить хулахуп. Причина проста: движения при вращении обруча японцы считали неприличными.

Подготовила
Лилия ЕРОФЕЕВА





МАЛИНА

rubus idaeus L.

Малина — колючий полукустарник семейства розоцветных высотой 60-120 см. Листья очередные с 3-7 яйцевидными листочками. Цветки мелкие белые, собраны в небольшие кистевидные соцветия. Цветет долго в июне-июле. Плоды — малиново-красные костянки, сросшиеся в сложный плод, созревают неодновременно в июле-августе.

Малина растет в зоне смешанных и хвойных лесов, в сырых тенистых местах, на полянах и вырубках, в оврагах, по берегам рек европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе и в Средней Азии.

Малина является одновременно и лекарственным средством, и пищевым продуктом. Для лечебных целей используют ягоды, ветки с листьями, цветки и корни. Аптечным сырьем считаются плоды малины, остальные части растения используются только в народной медицине.

Лучше заготавливать ягоды лесной малины: она ароматнее, сочнее садовой, сохраняет внешний вид и форму при сушке. Плоды собирают без цветоножек и цветоложа в сухую погоду, после высыхания росы, провяливают на солнце. Затем сушат, разложив слоем не более 3 см на бумаге, ткани или сетке в печах, духовках, сушилках при температуре 50-60°. Хорошо высушенные плоды не слипаются в комки и не окрашивают кожу рук. Хранят сырье в матерчатых или бумажных мешках, ящиках, в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения — 2 года. Листья, ветки и цветки собирают в июне-июле, сушат в тени, на воздухе. Срок их хранения 1 год. Корни малины выкапывают поздней осенью.

Плоды малины содержат витамины (С, В₁, В₂, В₆, РР, Е, А), сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (лимонную, яблочную, салициловую и др.), спирты, кетоны, эфирное масло, флавоноиды, дубильные, пектиновые, слизистые вещества, фитостерины, пектин, медь, калий, железо.

Препараты из разных частей малины улучшают функцию желудка и кишечника. Они обладают противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, вяжущим, ранозаживляющим, противорвотным, легким мочегонным, антисклеротическим действием, нормализуют обмен веществ, снижают содержание сахара в крови.

ПЛОДЫ

Малину и малиновый сок употребляют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство (с медом и чаем), для усиления сопротивляемости организма инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе. Малина полезна как профилактическое и лечебное средство при нарушениях обмена веществ, гипо- и авитаминозах. Она ускоряет процесс выздоровления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся рвотой, воспалением, кровотечением.

В народной медицине плоды малины применяют при поносах, малокровии, хроническом ревматизме, экземе, сахарном диабете и как отрезвляющее средство при алкогольном опьянении. Кореяская медицина рекомендует плоды малины при импотенции, неврастении, частом мочеиспускании.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ

Принимать натощак по 100-150 г 4 раза в день при атеросклерозе, гипертонической болезни, гастритах, колитах, малокровии, цинге.

СОК

Сок из ягод малины пить по 50-100 мл 3 раза в день перед едой при простуде, гастритах, колитах.

● 1/4-1/3 стакана чистого сока или разведенного пополам водой принимать за 30 минут до еды при отсутствии аппетита, сахарном диабете.

● 2-3 ст. ложки сока из ягод малины с 1 ст. ложкой меда принимать после еды, лучше с чаем. Такой коктейль полезен ослабленным людям и больным с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Он улучшает работу сердца и стимулирует кровообращение.

ЧАЙ

● 5-6 ст. ложек сушеной малины заварить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут и выпить в течение часа в горячем виде. Это потогонное средство помогает в начальных стадиях простудных заболеваний, гриппа, бронхита, ангины, а также детских вирусных инфекций (корь, ветрянка, свинка и др.). После приема малинового чая необходимо лечь в постель.

Еще более выраженным потогонным действием обладает чай из смеси сухих ягод малины и липового цвета. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить горячим по 1/2 стакана 3-4 раза в день при простуде и гриппе.

● При гипертонии, диабете и болях в желудке малиновый чай пьют по 1/2 стакана 4-6 раз в день до еды.

● 2 ч. ложки сухой малины залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 4 раза в день для уменьшения кровотечения и болей при менструации.

ВЕТВИ И ЛИСТЬЯ

Обладают противовоспалительным действием, повышают устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям. Их можно применять при острых и хронических воспалительных заболеваниях: артриты, ревматизме, бронхите, пневмонии, туберкулезе легких, цистите, пиелонефрите, уретрите, эндометрите, холецистите, желчнокаменной болезни, гепатитах.

Настой листьев малины положительно воздействует на женскую половую сферу: уменьшает проявления предменструального синдрома, тошноту при беременности, предупреждает выкидыши, снимает послеродовые боли, стимулирует лактацию.

В некоторых областях нашей страны листья малины скручивают руками, дают почернеть (подвергают ферментации), затем высушивают и пьют как чай.

Наружно отвар и настой из листьев применяют для полосканий при ангине, заболеваниях десен, для спринцеваний при женских болезнях и геморрое. Свежие листья обладают ранозаживляющим действием и используются при кожных заболеваниях.

НАСТОЙ

4 ч. ложки измельченных листьев малины залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при заболеваниях дыхательных путей, гастритах, энтеритах, колитах, кожных высыпаниях.

1 ст. ложку измельченных листьев малины залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло при ангине, заболеваниях полости рта.

ОТВАР

2-3 ч. ложки листьев залить 200 мл воды, прокипятить в течение 10 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день при кашле, простуде, ангине. Этим же отваром можно делать примочки, промывать кожу при угрях, рожистом воспалении.

СОК

1 часть сока из свежих листьев малины смешать с 4 частями вазелина или сливочного масла. Смазывать ожоги, угри, кожные высыпания.

ЦВЕТКИ

Оказывают противовоспалительное и антитоксическое действие.

НАСТОЙ

1 ст. ложку верхом цветков залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при простуде, ангине, угрях, рожистом воспалении.

ОТВАР

1 ч. ложку верхом цветков залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день при панкреатите, приступах почечной колики, рожистом воспалении, конъюнктивитах, заболеваниях кожи.

КОРНИ

Обладают теми же свойствами, что и ветви с листьями, по-

могают при аллергических заболеваниях.

ОТВАР

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на медленном огне в течение 30-40 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день при аллергических заболеваниях, различных заболеваниях бронхов и легких, бронхиальной астме, отеках, заболеваниях почек, диатезе, экземе, геморрое.

НАСТОЙ

2-3 ст. ложки измельченных корней малины залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 8-10 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-4 раза в день при тех же заболеваниях, что и отвар. Курс лечения — 1 месяц.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В малине содержится много пуринов, поэтому ее не рекомендуется употреблять больным нефритом и подагрой. Сок и ягоды малины могут вызывать аллергические реакции в виде зуда, отечности, кожных высыпаний.

Подготовила Ю. БРЫНЗЭ



САМОЧУВСТВИЕ ЗАВИСИТ ОТ ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Европейские ученые установили, что лучше всего себя люди чувствуют в первые месяцы после дня рождения, а хуже всего — в последний месяц перед этой датой. Объясняется это тем, что первый сильный стресс человек переживает при рождении, когда внезапно ребенку приходится самостоятельно дышать, регулировать температуру тела и т. п. К тому же на психику обрушиваются потоки информации из внешнего мира. Чтобы нормально перенести появление на свет, за несколько недель до рождения организм ребенка переводится в состояние «боевой готовности», например, выработка кортизола (гормона стресса) увеличивается почти в 10 раз. Ученые предполагают, что каждый год организм человека как бы вспоминает свое состояние перед родами, поэтому примерно за месяц до рождения наше самочувствие начинает ухудшаться.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕМЕНЦИИ

В последние годы признаки деменции встречаются все чаще и чаще у россиян старше 60 лет. Чтобы не допустить прогрессирование этого заболевания, ученые-геронтологи советуют питаться сбалансированно, сократить процент сладостей в рационе, и также включить в меню рыбу и белое мясо. Необходимо есть достаточно богатой белком пищи, исходя из пропорции 1 г белка на килограмм массы тела. При этом половина из этого белка должна быть растительного происхождения. Его можно получить из гречневой, перловой и овсяной крупы, а также орехов и бобовых. Ежедневно следует съедать не менее 500 г овощей и фруктов разного цвета, при этом овощей должно быть в рационе больше. Нужно уменьшить употребление красного мяса, так как оно может приводить к дисфункции кишечника, повышенному риску онкологических болезней и заболеваний суставов.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

Российские терапевты утверждают, что некоторые продукты не стоит употреблять на завтрак, поскольку они могут нанести вред здоровью желудка и кишечника. Завтрак должен насыщать человека энергией на первую половину дня. Необходимо, чтобы он включал в себя 25-30% калорий от суточной нормы. Первый прием пищи также оказывает влияние на все последующее состояние. При этом некоторые виды еды абсолютно нельзя употреблять на голодный желудок. Например, не стоит есть на завтрак бутерброды с колбасой, так как они являются источником консервантов, красителей и других вредных веществ. Насыщение от такой еды не будет длиться долго, но могут начаться проблемы с желудком, кишечником и кожей. Также не стоит начинать день с соков цитрусовых, так как они на большую часть состоят из сахара и фруктовых кислот, способных спровоцировать гастрит при употреблении натощак. Кроме этого, стоит отказаться от готовых завтраков и фастфуда.

Полезно по утрам употреблять яйца вареные, яичницу, омлеты и каши — это долгие углеводы. А также овощи, рыбу, икру, сыры высокой жирности, сало, сливочное масло, натуральный пахтет из печени, цельнозерновой бездрожжевой хлеб.



РОЗА НА РОЗЕ

Цветоводам известно, с какими трудностями приходится сталкиваться при размножении чайно-гибридных роз, прививая их глазком на шиповник. Приживаемость окулировок у розы низкая, да и прижившиеся глазки зимой часто гибнут.

На размножение роз окулировкой в общей сложности тратится 3-4 года, так как предварительно необходимо вырастить для подвоя шиповник.

Размножение роз зелеными черенками не всегда себя оправдывает: они часто гибнут в первую же зиму. Но есть способ черенкования заокулированными черенками, который дает отличные результаты. Для этого способа в качестве подвоя используют не шиповник, а побеги плетистых роз. Побеги у нее очень сильные и длинные, они хорошо приживаются при черенковании. Лучшим подвоем считают сорт Нью Доун. Итак, в (конце июня — начале июля выбирают на кусте 2-3 молодых, растущих, хороших побега и проводят на них окулировку глазками чайно-гибридной розы, не срезая с куста. На одном побеге можно выполнить от 5 до 20 прививок, в зависимости от длины побега. Заокулированные побеги будут оставаться на кусте 12-13 дней. Срастание идет очень быстро, уже на 10-й день можно заметить увеличение почек, а на 20-й они прорастают. Этого дожидаться не следует, побеги срезают на 12-й день. Срезанный побег делают на отрезки с тремя почками. Желательно, чтобы привитые почки находились на верхних концах побегов. Листья с черенков не срезают, лишь уменьшают их пластины наполовину, а нижние почки удаляют. Черенки сажают в гряды с легкой рыхлой почвой, верхний слой которой состоит из торфа, на укоренение.

Укореняются плетистые розы необыкновенно быстро. Уже на 21-й день можно заметить первые корни.

Этот способ размножения чайно-гибридных роз дает хорошие результаты как по приживаемости, так и по качеству посадочного материала. Розы, полученные этим способом, устойчивы к морозам, быстро растут, обильно и продолжительно цветут.

КТО ЕЩЕ ЛЮБИТ ЗЕМЛЯНИКУ?

У земляники много вредителей: земляничный клещ, моли, нематоды, кивсяк, слизни, муравьи.

● Земляничный клещ — один из самых распространенных вредителей этой культуры.

Борются с ним, опрыскивая листья чесночным раствором. Работают обычно два человека, так как листья необходимо с помощью грабель повернуть «изнанкой» вверх, чтобы раствор при опрыскивании попал на ту сторону, где скапливаются клещи. Пораженные клещом растения можно определить по недоразвитым, деформированным листьям с желтоватыми маслянистыми пятнами. Такие листья следует скосить.

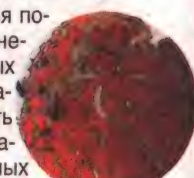
● Моли — маленькие бабочки, личинки которых поедают листья. Личинка прогрызает ходы внутри листовой пластины. Серпокрылая моль устраивает в листьях свои гнезда, сворачивая их в комок и покрывая паутиной.

Эффективны в борьбе с ними биопрепараты (энтобактерин и дендробациллин), которыми опрыскивают растения только при температуре не ниже +20°.

● Нематоды — тонкие полупрозрачные червячки. Это их повреждения хорошо заметны весной и осенью, когда листья покрываются красными и бурими пятнами. Нематоды внедряются в почки, стебель и корни растений. У пораженных растений появляется карликовость и махровость листьев, часто засыхает сердечко. Такие растения следует выкапывать и сжигать. Именно в целях борьбы с нематодой подчеркивается необходимость посадки земляники на незараженных участках, борьба с сорняками, обработка лопат, тяпок и других инструментов 10%-ным раствором формалина и опрыскивание земляники отваром цветков календулы (500 г на 10 л воды).

● Кивсяк — довольно крупный (до 4 см) черный или бурый червяк. Он выгрызает в плодах спелой земляники круглые отверстия. Обитает в мусорных кучах, под досками и т. п. Своевременная уборка мусора и содержание участка в чистоте позволяют избавиться от этого червя или значительно снизить его количество.

● Слизни приносят значительный ущерб урожаю, выедая мякоть спелых ягод земляники. Для борьбы с ними необходимо уничтожать сорняки и остатки растений после их уборки, проводить осеннюю перекопку, прореживать растения, обрабатывать места их массового размножения известью-пушонкой или метальдегидом (100-200 г 50%-ного порошка метальдегида растворяют в 10 л воды). В природе слизней поедают ежи, землеройки, жабы, жуки-красотелы и другие «помощники» в вашем саду.





смажьте маслом, посыпьте мукой, выложите в нее тесто и поставьте выпекать в разогретую духовку. Выпекайте торт при средней температуре до слегка золотистого цвета.

Пока печется корж, взбейте оставшиеся белки с 1 стаканом сахара.

Достаньте торт из духовки, засыпьте его ягодами, сверху выложите взбитые белки и снова поставьте в духовку, а огонь уберите до самого слабого. Когда на белках появится золотистая корочка, и они сверху хорошо подсохнут, достаньте торт и прямо на сковороде нарежьте на порции.

ЯГОДНЫЕ ЛОМТИКИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Для теста: 6 яиц, 150 г сахарной пудры, 100 г муки, 50 г крахмала, щепотка соли, 0,5 ч. ложки тертой цедры лимона.

Для начинки: земляника, клубника или малина, взбитые сливки, мармелад или шоколад — по вкусу.

Смешайте сахарную пудру, желтки, цедру и взбивайте, пока масса не увеличится в объеме вдвое. Отдельно взбейте в крепкую пену белки, смешайте с мукой и крахмалом, добавьте соль и осторожно введите желтковую массу. Бисквитное тесто разделите пополам и испеките на двух противнях на слабом огне. Готовые коржи разрежьте на одинаковые четырехугольники.



Взбитые сливки смешайте с ягодами. Нанесите полученным кремом каждый пласт и положите их друг на друга. Разрежьте торт на отдельные пирожные, смажьте каждое мармеладом или посыпьте тертым шоколадом.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ С КЛУБНИКОЙ

5-6 листьев салата, 1 свежий огурец, 200 г клубники, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, растительное масло (лучше оливковое) для заправки и крупная морская соль — по вкусу.

Салатные листья вымойте, обсушите и порвите руками. Очищенный огурец порежьте тонкими ломтиками, а подготовленную клубнику — четвертинками. 3 штуки оставьте для заправки. Орехи слегка прокалите на сухой сковороде. Смешайте все ингредиенты.



Приготовьте заправку: в блендере или с помощью миксера измельчите отложенную клубнику и взбейте с 1 ст. ложкой масла и солью. Полейте салат заправкой.

Можно в салат порезать всю клубнику, а заправить его только маслом и посолить.

ПЕЧЕНЬЕ-БЕЗЕ С КЛУБНИКОЙ

Печенье-безе с клубничным кремом красиво выглядит и тает во рту.

Взбейте 4 белка с 1 стаканом мелкого сахара до устойчивых пиков. Добавьте для цвета 2 ст. ложки клубничного, вишневого или клюквенного сока (можно 2 ч. ложки свекольного) и взбивайте еще 1-2 минуты. Выложите белки в кондитерский мешок и, держа его строго вертикально, отсадите лепешки диаметром 5-6 см на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекайте печенье при минимальной температуре и приоткрытой духовке 1,5 часа.

Приготовьте крем: взбейте 1 стакан жирных сливок и 4 ст. ложки сахарной пудры. Добавьте к крему кусочки клубники. Остывшее печенье прослоите кремом попарно.

ЧИЗКЕЙК С КЛУБНИКОЙ

Обычный домашний чизкейк можно превратить в праздничный пирог, если уложить сверху на сырную массу, покрывающую песочный корж, порезанную четвертинками клубнику и залить ее матово-белым желе.



Чтобы его приготовить, смешайте по 1/4 стакана кукурузного крахмала и сахара, 25 г желатина и 1,5 стакана воды. На самом слабом огне, постоянно размешивая, доведите до полного растворения и до кипения (не кипятить!).

Снимите смесь с огня, дайте остыть до комнатной температуры и аккуратно залейте ею клубнику, покрывающую пирог. Чтобы желе хорошо застыло, поставьте пирог на 2 часа в холодильник.

КЕКСЫ С КЛУБНИКОЙ

Если у вас есть форма для маффинов, побалуйте своих близких кексиками с клубникой.

Смешайте 1,5 стакана муки, 1,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли и пакетик ванильного сахара. Отдельно разотрите 0,5 стакана размягченного сливочного масла с 1 стаканом сахара. Соедините продукты, добавьте к ним 1 стакан молока и перемешайте до однородного состояния. В емкости форм поместите бумажные розетки или кружочки пергамента, налейте теста до половины формочек и воткните по ягодке клубники. Выпекайте кексы при температуре 200° 30 минут. Готовность кексов проверьте, погрузив в один из них зубочистку: если она останется сухой, кексы готовы. Когда они остынут, покройте их взбитыми с сахаром белками или сливками.





САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ С РЕДИСОМ

250 г черешков ревеня, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, сахар, соль и молотый перец — по вкусу.

Редис нарежьте тонкими кружками, добавьте рубленый ремень, посыпьте сахаром, посолите и поперчите по вкусу. Заправьте салат сметаной, посыпьте рубленым зеленым луком и украсьте дольками вареных яиц.

ГРИБЫ С НАЧИНКОЙ

Из шампиньонов с крупными шляпками выньте ножки, порубите их и выложите в глубокую сковороду с растительным маслом. Добавьте туда же порезанную кубиками луковицу, колечки белой части лука-порея, измельченный чеснок и шпинат, порезанные кубиками помидоры без кожицы и семян. Посолите, поперчите и тушите почти до готовности. Шляпки грибов наполните овощной смесью, посыпьте тертым сыром, выложите на противень и запекайте до готовности.



КУТАБЫ С ЗЕЛЕННОЙ НАЧИНКОЙ

400 г муки, 1 луковица, по 1 большому пучку щавеля и шпината, по среднему пучку кинзы и эстрагона, топленое масло, соль и перец — по вкусу.

Из муки, соли и холодной воды замесите крутое тесто, накройте и дайте ему постоять 20-30 минут, затем разделите на кусочки и раскатайте из них кружки диаметром 12-15 см.

Измельчите зелень. Порезанный полукольцами лук потушите в 1 ст. ложке масла до мягкости, снимите с огня, добавьте зелень и перемешайте. Выкладывайте начинку на половинку кружка, солите, перчите и сразу защипывайте, как вареник. Старайтесь, чтобы сок от зелени не попал на края теста. Обжарьте готовые кутабы на сухой, хорошо разогретой сковороде по 2 минуты с каждой стороны. Подавайте горячие кутабы с топленным маслом, а остывшие — с простоквашей, мацони или йогуртом.



РЫБА С ПАРМЕЗАНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Филе белой рыбы типа тилапии или морского языка порежьте на равные порционные куски, посолите, поперчите. Пармезан натрите на мелкой терке, смешайте с измельченной петрушкой. На кусок рыбы кладите 1 ст. ложку сыра с зеленью, накрывайте вторым куском и жарьте на растительном масле с обеих сторон до готовности. Снимите рыбу со сковороды и, пока она горячая, посыпьте тертым сыром, смешанным с рубленой петрушкой.



РЫБНЫЙ КЕБАБ

Измельчите до состояния крупно рубленого фарша 600 г белой рыбы (или 400 г рыбы и 200 г креветок), отожмите лишнюю влагу. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки растительного масла, добавьте в него на кончике ножа порошок острого красного перца, 2 измельченных в порошок лавровых листа, 1 ст. ложку без верха соли, 1 ст. ложку крупно смолотого черного перца, 1 ч. ложку коричневого сахара, влейте 1 ст. ложку воды и, помешивая, готовьте до тех пор, пока появится аромат, добавьте 100 г тертой мякоти кокоса и, продолжая помешивать, готовьте еще 2 минуты.

Снимите с огня и дайте немного остыть. Пропустите через комбайн половину горького перца, 4 зубка чеснока, 5-6 головок лука-шалот (можно заменить севком). Кусочек свежего очищенного имбиря — примерно 1 см, 1 очищенный от кожуры и семян помидор, 0,5 ч. ложки порошка куркумы и 2-3 очищенных миндальных орешка. Смешайте полученную массу с рыбным фаршем и «поджаренными» специями, выдавите немного лимонного сока, попробуйте и, если надо, досолите. Если фарш оказался жидковат, отожмите лишнюю влагу.

Возьмите на ладонь горсть фарша, разровняйте его в лепешку, положите поверх нее шпажку и, сжав ладонь, сформируйте на шпажке кебаб. В Азии вместо шпажек используют лемонграсс, но шпажка тоже подойдет. Смажьте сковороду растительным маслом и жарьте кебаб со всех сторон до готовности.

СОСИСКИ НА ЯБЛОЧНОЙ ПОДУШКЕ

На дно смазанной сливочным маслом формы для запекания выложите порезанные пополам некрупные яблоки. В яблочном сидре или соке замочите промытый темный изюм. Яблоки слегка присолите, поперчите и, если хотите, слегка посыпьте сахаром. Поверх яблок выложите куриные сосиски, в промежутки между ними насыпьте изюм и вылейте сидр, сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте в разогретой духовке, пока яблоки не станут мягкими, а сосиски не поджарятся.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С УКРОПОМ И СЫРОМ

3 куриных филе, 150 г сыра, рубленая зелень укропа и петрушки, соль, перец, паприка.

Куриное филе отбейте, посолите и поперчите с двух сторон. Уложите в виде цельного полотна на расстеленную на разделочной доске фольгу. Чтобы получился единый пласт куриного мяса, кладите филе немного внахлест. Поверх мяса натрите сыр и щедро засыпьте паприкой и рубленой зеленью. Плотнo заверните филе рулетом, сверху оберните двумя листами фольги и запекайте в духовке при температуре 200° 35-40 минут. Духовку выключите, но рулет сразу не доставайте, а дайте ему остыть еще минут 20. Разверните фольгу и нарежьте рулет ломтиками.

СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Куски корейки посолите, поперчите, приправьте специями по выбору и выложите в смазанную маслом большую форму для запекания или на противень. Поверх мяса уложите кружки кисло-сладких яблок и орехи кешью. Запекайте мясо в духовке до готовности. Перед подачей посыпьте зеленью по своему вкусу.



МЯСО В КАРТОФЕЛЬНОЙ «ШУБКЕ»

4 куса свиной корейки без косточки (каждый около 120-150 г), 2 ст. ложки муки, 200 г сметаны, растительное масло для жаренья, зелень петрушки, соль и перец — по вкусу.

Для картофельной «шубки»: 3 средние картофелины, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 ч. ложки молотого тмина, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 2 зубка чеснока, 1 небольшая луковица, соль.

Приготовьте картофельную «шубку»: взбейте яйца, посолите, смешайте их с мелко нарезанной зеленью петрушки, тмином, мукой, сметаной, толченым чесноком и очень мелко нарезанным луком. Добавьте очищенный, натертый на мелкой терке и слегка отжатый картофель. Тщательно все вымешайте, чтобы у вас получилась однородная и довольно густая масса.

Мясо отбейте, посолите, поперчите, обваляйте в муке и каждый кусок обмажьте картофельной массой так, чтобы она его равномерно покрыла. Налейте в сковороду масла примерно на палец, хорошо разогрейте и жарьте покрытое «шубкой» мясо по 5 минут с каждой стороны. Переложите обжаренные куски мяса на противень, полейте сметаной и поставьте в предварительно разогретую духовку. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.



ПИРОГ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Для теста: 2 стакана муки, 200 г маргарина, 6 ст. ложек сметаны, 1 неполная ч. ложка соды.

Для начинки: 2 плавящихся сырка, 2 яйца, 2 пучка зеленого лука.

Для смазывания пирога: 1 желток, 1 ст. ложка холодной чайной заварки.

Приготовьте тесто: в муку натрите на крупной терке замороженный маргарин, быстро перемешайте и замесите полученную смесь сметаной, в которой погашена сода. Поставьте тесто в холодильник.

Приготовьте начинку: мелко порежьте лук, смешайте с тертыми сырками и яйцами.

Из теста раскатайте 2 коржа (один чуть потоньше и побольше в диаметре).

Толстый корж выложите в сухую форму или на противень, ничем не смазанный, на него — начинку. Разровняйте, накройте вторым коржом и тщательно защипите тесто по краям.

Посреди пирога сделайте дырочку, смажьте поверхность разболтанным с заваркой желтком и поместите пирог в хорошо разогретую духовку. Выпекайте при температуре 180° примерно 20 минут.





ТРЯПКА С ГЛИЦЕРИНОМ

Если в доме паркетные, покрытые лаком полы и лакированная мебель, вам понадобится специальная тряпка. Деревянные поверхности, покрытые лаком, влажной тряпкой вытирать нельзя, а сухой — бесполезно. Возьмите мягкую трикотажную тряпку и пропитайте ее теплой смесью из 1 ст. ложки глицерина и 9 ст. ложек воды. Когда тряпка подсохнет, можете вытирать пыль. Сухая тряпка с глицерином не портит лаковые поверхности и замечательно собирает пыль.



СОЛОМИНКА ДЛЯ... КЕТЧУПА

Каждый сталкивается с тем, что можно безуспешно трясти над тарелкой бутылочку с кетчупом или соусом, а потом она совершенно неожиданно «выплевывает» содержимое на стол и окружающих.

Если ваш кетчуп не хочет литься, опустите в него до самого дна соломинку для коктейля и переверните бутылочку. Соломинка «прорвет» создавшийся при встряхивании вакуум, и кетчуп потечет в тарелку, а не куда придется.

ДОВЕСТИ ХУРМУ ДО СПЕЛОСТИ

Начиная с ноября, прилавки рынков ломятся от хурмы. Но, как бы тщательно вы не выбрали хурму, хоть одна да попадется недозрелая, вяжущая. Многие отправляют такую хурму в морозилку, чтобы на холоде она потеряла лишнюю терпкость. Но гораздо проще довести хурму до спелого состояния другим способом.

Проткните вяжущий плод в нескольких местах иголкой, смоченной в спирте, и оставьте дозревать при комнатной температуре.



КАК СНЯТЬ ПЕРЧАТКИ

В резиновых перчатках большого, чем надо размера неудобно делать домашнюю работу, а те, что сидят, как влитые, так прилипают к вспотевшим рукам, что их невозможно снять, не порвав.

Подставьте руки на несколько секунд под холодную воду, и вы снимите перчатки без труда.



КРЕМ ДЛЯ ЗЕРКАЛА

Вам не нравится, что зеркало в ванной запотеваает? Нанесите на него немного крема для бритья, а потом сотрите его сухой мягкой тряпочкой. Пленка, которую образует крем, не даст зеркалу запотеть.



СОЛОНКА ДЛЯ МУКИ

Однажды просыпавшийся из перечницы на стол перец навел меня на мысль, что перечницу можно использовать для посыпки мучной разделочной доски для теста.

Я купила самую большую перечницу, какую нашла, и теперь насыпаю в нее муку, чтобы подпылить противень, форму или разделочную доску для теста.

Ольга, Воронежская область

ЧТОБЫ ГРИБЫ И ЯГОДЫ НЕ ТЕМНЕЛИ

Обожаю печь пироги с ягодами, яблоками, грушами, грибами.

Пока растаивается тесто, готовлю начинку. Нарезанные яблоки и груши на воздухе темнеют. Чтобы сохранить цвет, я спускаю холодную воду, пока она не станет почти ледяной, смачиваю в ней полотенце и накрываю им продукты.

Попробовала этот способ с картошкой и шампиньонами (грибы нужны были сырые для салата) — сработало. Овощи тоже не потемнели. Никогда не пользуюсь лимонным соком, говорят, он тоже предохраняет от потемнения. Но это лишние затраты, с водой проще.

Татьяна, Екатеринбург.



КАК РАЗВЯЗАТЬ УЗЕЛ?

Насыпьте немного крахмала на любой затянутый узел, начиная со шнурка и ручек пакета и заканчивая золотой цепочкой, немного потрите в руках, чтобы крахмал проник в узел. Теперь развязать его не составит труда.



ЛОСЬОН ДЛЯ ОДЕЖДЫ

Под руки нет антистатика? Налейте немного лосьона для рук в ладони, разотрите и проведите влажными руками по наэлектризованной одежде. Этот же способ можно использовать и для волос, если они слишком пушатся и разлетаются.

Кожаные перчатки сохлились и натягиваются с трудом? Хорошенько смочите руки лосьоном, наденьте перчатки и походите в них минут 10-15. Влажная кожа хорошо тянется. Перчатки примут форму кистей рук, будут легче надеваться и идеально сидеть.



ОДНОРАЗОВЫЕ СТАКАНЧИКИ

Хотите, чтобы желе или заливное застыли побыстрее? Разлейте полужидкое желе в одноразовые пластиковые стаканчики — оно застынет буквально через 30-40 минут.

Аесли проколоть кончиком иголки в доньшке стаканчика дырочки, можно использовать его для посыпки выпечки и десертов сахарной пудрой, корицей и порошком какао.



ЕСЛИ РИС ПРИГОРЕЛ

Многие хозяйки не любят варить рис, потому что его надо готовить, не отходя от плиты, иначе он может пригореть, после чего есть его будет уже невозможно. (Почему-то из всех круп именно рис мгновенно впитывает запах и вкус горелого.)

Если рис пригорел только слегка, снимите кастрюлю с огня, осторожно переложите рис, который еще можно отделить, в другую кастрюлю, поверх него положите кусок черного хлеба (не корку) и накройте крышкой. Хлеб впитает пар, поднимающийся от риса, а заодно с ним запах и вкус пригорелого риса. Через 5-7 минут хлеб можно вынуть, а рис либо подавать к столу, либо заливать водой и доваривать. Это зависит от того, на какой стадии приготовления рис стал пригорать.



ЗАБАВНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Летом в жаркую и ветреную погоду очень раздражают распущенные волосы, потому что с ними жарко, и ветер задувает их в лицо. По этой причине многие летом убирают волосы от лица ободком или повязкой, а кто-то завязывает их в хвост и при этом хочет, чтобы даже такая простая прическа выглядела оригинально. Предлагаем смастерить для лета особенные аксессуары для волос, исходя из своих нужд, предпочтений и цветовой гаммы гардероба.



ПОВЯЗКИ ВМЕСТО ОБОДКА

Самый простой способ украсить прическу – сплести косичку из полосок ткани ситцевой расцветки и превратить ее в узкую повязку, которая будет смотреться на волосах как ободок. Такой аксессуар будет выглядеть очень по-летнему.

Вам понадобятся три полоски ткани шириной 2-5 см. Подверните края полосок внутрь и заглайте. Но при плетении надо будет следить, чтобы изнаночная сторона с подвернутыми краями не оказалась на виду. Если вы берете для плетения трикотажную ткань, скрепите три полоски резинкой для волос, отступив от концов 5-6 см, заплетите косу нужной длины и свяжите все концы в один большой узел или завяжите узлы в начале и в конце плетения, а затем соедините их, накрепко сшив между собой. Трикотажная ткань, заплетенная в косы, тянется уже не так хорошо, учитывайте это при выборе длины повязки.

Если для плетения вы выбираете хлопчатобумажную ткань, подберите достаточно тонкую резинку для волос подходящего цвета. Приступая к плетению, завяжите узел, скрепляющий полосы вокруг резинки, второй узел в конце плетения также завяжите вокруг резинки. Она позволит вам надевать не тянущуюся повязку без усилий.

Повязки, сплетенные из тонких полосок, можно надевать одновременно по две или даже три штуки на небольшом расстоянии друг от друга.

Еще интереснее смотрится повязка, состоящая из двух совсем разных по цвету и рисунку трикотажных тканей.

Выкройте две одинаковых по ширине полосы, равные объему головы. Одну полосу сложите вчетверо по ширине и вдвое по длине. В образовавшуюся петлю просуньте вторую полосу, сложите концы обеих полос и сострочите.

Обычно трикотажная ткань не сыплется, поэтому вам останется только расправить повязку, чтобы она красиво лежала на голове.



ОДИН ОБОДОК ИЗ ДВУХ

Купите два простых тонких ободка. Отрежьте две полоски ткани, лучше трикотажной, шириной 3-4 см и длиной около 70 см. Приклейте к каждому ободку по полоске ткани, соединив конец ободка и кончик ткани. Скрепите концы двух ободков скотчем или изолентой. Заведите полоски ткани с наружной стороны ободков навстречу друг другу, затем оберните полосками противоположные ободки, пропустите ткань между ними и опять заведите полоски с наружной стороны. Каждый виток сдвигайте к предыдущему, чтобы между тканью не проглядывал ободок.

Прежде чем оплести ободки, потренируйтесь на китайских палочках для еды или спицах большого диаметра, чтобы понять принцип.

Когда ободки будут оплетены полностью, приклейте концы полосок, затем выкройте два квадрата из той же ткани, оберните кончики ободков, чтобы спрятать места склейки, и аккуратно сшейте края квадратов и пришейте к ткани оплетки.



РЕЗИНКА С ПУГОВИЦЕЙ

С обратной стороны крупной интересной пуговицы приклейте отрезки ниток, бахрому, цепочки с крошечными бубенчиками, подвески на ваш вкус, затем саму пуговицу пришейте к резинке для волос, предварительно растянув ее.



В ЭТНИЧЕСКОМ СТИЛЕ

Если вы любите одежду в стиле «бохо» или обожаете ситцевые сарафаны и юбки с оборками, вам отлично подойдет украшение для волос в индейском стиле.

Сплетите из толстых ниток косичку, чтобы ее хватило повязать через лоб на затылке, и еще остались кончики длиной 30-40 см. Расплетите косу и измерьте длину одной из ниток, именно такой длины три тонких кожаных шнура вам понадобятся для украшения.

Отступите от кончиков шнурков 15-20 см, завяжите узел, дальше плетите плотную косичку, примеряя, чтобы ее длины хватило повязать через лоб на затылке. Закончив плетение, завяжите узел. Сравните длины оставшихся кончиков, они все должны быть одинаковыми. На каждый кончик шнура нанижите крупную бусину и закрепите ее узелком. Два шнура вам понадобятся, чтобы завязать украшение на голове, остальные четыре оставьте свисать. Украсьте повязку одинаковыми монетками и перышками с двух сторон, а по середине прикрепите крупное украшение с подвесками. Его придется каждый раз надевать заново и сдвигать на середину, поэтому через колечко украшения надо пропустить отрезок шнура и завязать его узелком.



ПОДВЕСКА НА РЕЗИНКУ

Сделайте 3-4 кисти длиной 12-15 см из ниток разного цвета, прикрепите их на отрезок цепочки так, чтобы они частично прикрывали друг друга. Верхнюю кисть крепите не к крайнему звену цепочки, а отступив пару сантиметров. К кончику цепочки прикрепите карабин, с помощью которого подвеску можно будет прикрепить к любой резинке, а при желании даже к сумке или куртке.

Подберите пряжу 4 близких оттенков, один из которых совпадает по цвету с широкой тканевой резинкой для волос. Соберите из трех оттенков три помпона разного диаметра и соедините их между собой колечками и бусинками. Нитки четвертого оттенка лучше брать шелковые или хлопчатобумажные, потому что из них кисть будет смотреться лучше, чем из толстой пряжи. Кисть подвесьте к нижнему помпону, а к верхнему прикрепите карабин.



28 Своими руками ДЖИНСОВЫЕ УКРАШЕНИЯ

Серьги, броши, колье из джинсовой ткани – это аксессуары для теплого времени года, они отлично смотрятся не только с одеждой из денима, но и просто с пестрыми летними платьями, сарафанами и юбками. Очень многие из подобных украшений можно сделать своими руками, ведь остатки джинсовой одежды найдутся в любом доме, надо лишь включить фантазию и приложить руки. Но если вы никогда не делали аксессуары из джинсы, начните с самого простого – сережек. Не забудьте купить в магазине для рукоделия швензы и соединительные колечки.



РУКОДЕЛИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Вырежьте из джинсовой ткани нескольких оттенков (например, лицевая сторона и изнаночная) кружки разных диаметров в четырех экземплярах и такие же кружки из дублирина в двух. Соедините равные по размеру заготовки, две джинсовых и между ними дублирин, прогладьте, сложите их между собой немного внахлест и сострочите или сшейте вручную нарочито грубым швом. Прикрепите швензы.

Таким же образом делают заготовки и для сережек, состоящих из двух колец и круга. Сложите заготовки одну на другую, проколите шилом или цыганской иглой, вставьте цепочки из двух соединительных колечек, а уже в них швензы.

Сережки-цветочки вполне по силам сделать даже ребенку, надо лишь помочь ему вырезать красивые заготовки. Обметочному шву детей учат уже в начальной школе, поэтому обметать заготовки не составит труда. Останется приклеить пуговицы и прикрепить швензы.

По такому же принципу мастерятся и серьги в форме паруса, только вместо пуговиц для украшения используйте мелкую шейную фурнитуру, которую можно пришить или приклеить.

Для серег, состоящих из квадратиков, нужно приспособление для пробивания люверсов. Постарайтесь расположить люверсы при соединении квадратиков почти по прямой линии, это придаст серьгам жесткость, ведь джинсовые детали в них однослойные.

Из украшенных вышивкой карманов куртки получатся отличные серьги в форме елочек, надо просто правильно вырезать из карманов треугольники. Стороны обметайте частым швом серебристой ниткой или пришейте по периметру тонкий серебряный сутаж. Серьги получатся довольно крупные, поэтому соединительное колечко для них потребуется тоже крупное.

Для листиков из джинсовой ткани, надо вырезать их и выдернуть часть ниток, чтобы осталась только полоска ткани посередине, а края превратились в бахрому. Нанизайте на проволоку по шесть бусинок, соедините в кольцо, концы проволоки скрутите так, чтобы получились петельки. С помощью иглы протяните толстую белую нитку по центру заготовок, пришейте этой же нитью к сережкам колечки с бусинами, а на петельки подвесьте швензы.



Простенькие, немного наивные джинсовые серьги может смастерить любой, но украшения из денима могут быть и изысканными, правда для их изготовления требуется мастерство и навыки.

Для треугольных серег выкроите из джинсовой ткани круг, разрежьте пополам, сложите каждое полукружие пополам, чтобы получился треугольник, аккуратно сшейте места соединения. Не заглаживая, пришейте по закругленным сторонам тонкое кружево, так серьги сохранят объем. К вершинам прикрепите колечки и отрезки цепочек, а уже к ним — швензы.

Серьги-бочонки выполнены по одному принципу. Для них вам понадобятся цилиндрические заготовки из легкого материала (дерево или пенопласт). Вырежьте прямоугольники ткани чуть шире, чем длина заготовок и чуть длиннее, чем их диаметр. Наклейте ткань поверх заготовок внахлест, а оставшуюся сверху и снизу подогните, приклейте и замаскируйте ажурными металлическими концевиками. К нижним концевикам прикрепите по одному или два крошечных бубенчика, а к верхним сразу прикрепите швензы или сначала цепочки.

Комплект состоит из сережек (два ромба сшитые по периметру и вывернутые на лицевую сторону) и забавного браслета. Серьжки украшены бисером, бусинами и свернутыми ленточками из джинсовой ткани.

Для браслета вам понадобится металлическая молния на джинсовой основе длиной 50 см, три кабошона из кристаллов Сваровски, металлические пуговицы, бусины, бисер и кнопка. Отрежьте от молнии 30 см с той стороны, где молния раскрывается.

Вырежьте из джинсовой ткани две полосы шириной 10 см в полтора раза длиннее охвата запястья. Сначала надо украсить лицевую часть браслета (одну полосу), потом наложить на нее вторую полосу лицевой стороной внутрь, сшить по периметру и вывернуть. Один конец у полосок сведите на треугольник и обшейте полоской отрезанной молнии.

Отрезок молнии с бегунком раскройте и пришейте его торец к браслету у того места, где заканчиваются пришитые к концу браслета зубчики. Украсьте место прикрепления отрезками зубчиков и пуговицей. Разложите раскрытую молнию вдоль браслета так, чтобы она доходила до краев браслета, отрежьте лишнюю длину, а ткань подверните под полосу браслета и приматайте. Распределите по

браслету кабошоны и пуговицы с бусинами, как на фото. Камни предварительно украсьте «коронами» из зубчиков.

Сложите две полосы ткани и сострочите браслет. Наметьте место для кнопки и пришейте ее так, чтобы браслет плотно сидел на запястье.

Для колье и крупного круглого перстня вам понадобятся 6 кусочков гладкой джинсовой ткани, в составе которой есть эластан, со швами, уголками карманов, заклепками и вшитой молнией. Кроме этого нужны четыре плоских крупных пуговицы с дырочками и две выпуклых такого же диаметра с креплением петелькой. Петельки следует удалить. Вырежьте из отобранных кусочков ткани кружки чуть большего диаметра, натяните их на пуговицы (кусочек с молнией и тот, что пойдет на кольцо, натяните на выпуклые пуговицы), края ткани подверните под пуговицы и приклейте. Обратную сторону пуговиц можно замаскировать, приклеив кружки из любой однотонной ткани. Раскаленным шилом или толстой иглой проплавьте по два отверстия на каждой пуговице для колье. Вставьте в отверстия колечки, соедините пуговицы между собой колечками, к концам колье прикрепите цепочки. Пуговицу для перстня приклейте к основе, купленной в магазине для бижутерии.

Довольно крупное украшение с булавкой на обратной стороне можно носить как брошь и как заколку.

Вам понадобится ткань двух оттенков — темно-синяя и темно-голубая хлопчатобумажная, так как она более рыхлая и объемная. С учетом изнаночной стороны у вас получится четыре джинсовых оттенка.

Центром украшения служит обтянутая денимом крупная овальная пуговица, обрамленная зубчиками от молнии. Вокруг пуговицы пришиты спирали и петли из полосок джинсовой ткани, дополнительно скрепленные медными пуговицами разного диаметра с креплением петель. Если в продаже таких нет, просто покрасьте все купленные пуговицы одной краской под медь.

Дополнительно брошь-заколка украшена петельками из зубчиков от молнии.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Своими руками

Сумка из трикотажной пряжи сейчас на пике популярности. Свяжите себе такую для летнего отдыха, прогулок и просто для удобства, ведь в нее может поместиться не только косметичка, ключи, телефон, но и много других необходимых вещей. Сумка связана пряжей 4-х цветов, что делает ее привлекательнее и подходящей для одежды разных цветов.

Не забывайте сделать образец узора для более точного расчета петель.

Вам потребуются: трикотажная пряжа белого, бирюзового, светло-сиреневого и темно-сиреневого цветов по 1 мотку (в мотке 200 г, 35 м/100 г), швейные нитки в тон трикотажной пряжи, игла для сшивания, крючок № 9-10, 4 деревянных кольца Ø 5 см, карабин для брелока.

Узоры:

1. столбики без накида.

Описание работы

Донышко: из пряжи темно-сиреневого цвета наберите цепочку из 28 в.п. и вяжите по кругу, сначала по одной стороне цепочки, затем по второй. 1-й ряд: во вторую от крючка петлю свяжите 2 ст. б/н, 25 столбиков, в предпоследнюю петлю цепочки свяжите 2 ст. б/н, в следующую - 2 ст. б/н, поверните вязание, 2 ст. б/н, 25 ст. б/н, в предпоследнюю и последнюю петли ряда свяжите по 2 ст. Ряд закончен = 64 ст.

Отметьте последнюю петлю ряда контрастной нитью или стикером, чтобы не сбиться в подсчете рядов, и с каждым рядом переставляйте его вверх.

2-й ряд: ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, 25 ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, 25 ст., 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю. Второй ряд закончен = 70 ст.

3-й ряд: 2 ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, 25 ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю, 25 ст., 2 ст. в одну петлю, ст. б/н, 2 ст. в одну петлю. Второй ряд закончен = 76 ст.

Если вы хотите связать донышко шире, то свяжите еще один ряд, прибавляя с двух узких сторон по 3 столбика через 3 ст.

4-й ряд свяжите за задние стороны столбиков, получится выраженная полоса, разделяющая донышко от верха сумки. Свяжите вверх 3 ряда, присоедините нить бирюзового цвета и свяжите ряд, меняя цвета через одну петлю. Чтобы протяжек

с изнаночной стороны не было видно, располагайте нерабочую нить под очередной столбик. Довяжите ряд до конца, обрежьте темно-сиреневую пряжу и свяжите вверх 6 рядов нитью бирюзового цвета. Введите в вязание пряжу белого цвета и свяжите один ряд, чередуя белый и бирюзовый цвета. Закончите вязание ряда, обрежьте нить бирюзового цвета. Свяжите вверх 3 ряда белым цветом. Введите в вязание нить светло-сиреневого цвета и свяжите один ряд, чередуя светло-сиреневую и белую пряжу. Довяжите ряд до конца, обрежьте белую пряжу. Свяжите 3 ряда вверх пряжей светло-сиреневого цвета.

Определение расположения ручек.

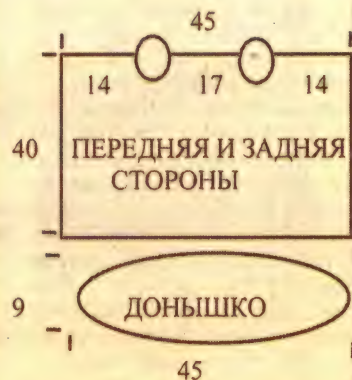
Сложите ровно переднюю и заднюю сторону сумки друг на друга. Определите центры по верху, отложите от центра в стороны по 8,5 см, всего от кольца до кольца ручки 17 см. Отметьте по 3 петли для каждого кольца. Свяжите следующий ряд: 10 ст., приложите кольцо для ручки и следующие 3 ст. свяжите вместе с кольцом, 12 ст., приложите кольцо и следующие 3 ст. свяжите вместе с кольцом, 20 ст. (поворот на другую сторону сумки, 3 ст. свяжите с кольцом, 12 ст., 3 ст. свяжите вместе с кольцом, 10 ст. Свяжите еще один ряд, затем соединительную петлю и обрежьте пряжу, оставив небольшой кончик для пришивания.

Ручки: Возьмите пряжу бирюзового цвета, введите крючок в кольцо, вытяните петлю, свяжите цепочку из 45 в. п., введите крючок в противоположное кольцо. Свяжите 2 столбика, а затем в обратном порядке свяжите по цепочке ряд соединительных столбиков (вытягивайте петлю

из цепочки и, не провязывая столбик, протягивайте ее в петлю на крючке). Обрежьте пряжу, оставив хвостик для пришивания. Вторую ручку свяжите аналогично.

Кисть для украшения: из пряжи бирюзового цвета нарежьте 15 отрезков по 30 см. Сверните пучок из пряжи пополам, вставьте кусочек пряжи длиной 15 см во внутрь пучка и завяжите, узелок спрячьте вовнутрь. Выверните концы пасмы, обвейте ее сверху двумя слоями пряжи и завяжите. Концы спрячьте вовнутрь. При необходимости подравняйте кончики полученной кисти. При наличии готового карабина зацепите его за верхний узелок и прикрепите украшение к сумке. Карабин можно заменить той же пряжей или декоративной ленточкой.

Сборка: подтяните обрезанные кончики пряжи, обрежьте еще раз, оставив хвостики не более 2 см, постарайтесь их протянуть в соседнюю петлю и пришейте.



Кофточка зеленого цвета с рукавами реглан длиной 3/4 и широкой горловиной очень удобная, и вязать ее не сложно.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки зеленого цвета 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

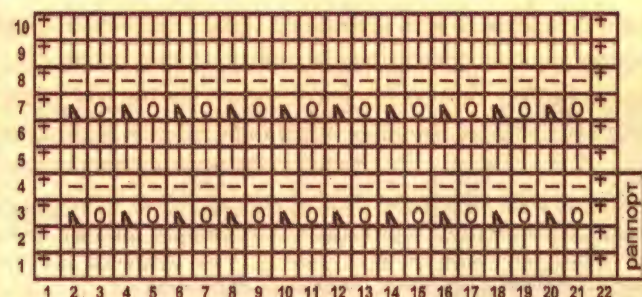
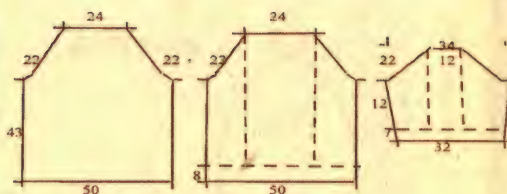


Схема I

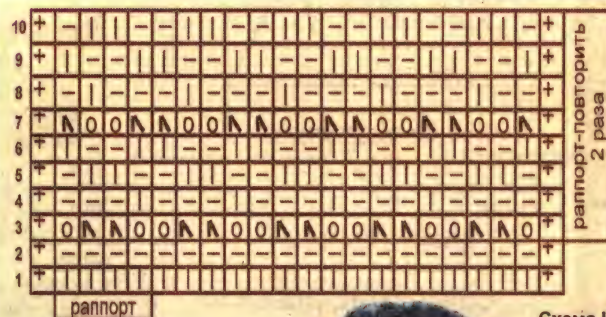


Схема II

Узоры:

1. По **Схеме I**, раппорт узоров - 4 петли по горизонтали и 8 рядов по вертикали;
2. по **Схеме II**, раппорт узора - 2 петли по горизонтали и 4 ряда по вертикали;
2. изнаночная гладь для основного полотна кофточки и рукавов;
3. лицевая гладь для нижней части кофточки и рукавов.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 78 петель, свяжите 30 рядов/ 8 см лицевой гладью. Далее вязание переда состоит из 3-х частей - 2-х боковых, связанных изнаночной гладью и центральной, связанной узорами по **Схемам I и II**.

31-й ряд: 21 петля изнаночная гладь, 36 петель - по **Схеме I и II**, 21 петля изнаночная гладь.

Центральную часть, состоящую из 36 петель вяжите, чередуя *10 рядов по **Схеме I**, затем по **Схеме II** свяжите 1 и 2-й ряды и два раза повторите вязание с 3-го по 10-й ряды*. От* до* повторите 2 раза, закончите вязание центра переда: 10-тью рядами по **Схеме I**, затем с 3-го по 10-й ряды по **Схеме II**.

Довяжите перед до линии пройм, закройте с каждой стороны по 5 петель, затем до линии горловины вяжите, убавляя в каждом лицевом ряду с каждой стороны по 1 петле до окончания вязания переда.

Спинка: спинку свяжите по описанию переда.

Рукава: наберите на спицы 50 петель, свяжите 26 рядов/ 7 см лицевой гладью.

Далее вязание состоит из 3-х частей - 2-х боковых, связанных изнаночной гладью и центральной, связанной узорами по **Схемам I и II**.

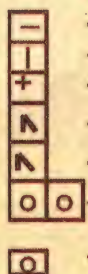
27-й ряд: 17 петель изнаночная гладь, 16 петель - по **Схеме I и II**, 17 петель изнаночная гладь.

Центральную часть рукава, состоящую из 16 петель, вяжите, чередуя *10 рядов по **Схеме I**, затем по **Схеме II** свяжите 1 и 2-й ряды и два раза повторите вязание с 3-го по 10-й ряды*. От* до* повторите еще 1 раз, закончите вязание центра рукава: с 3-го по 10-й ряды по **Схеме I**.

Довяжите ряд до оката, через каждые 6 рядов прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле из протяжек, закройте с каждой стороны по 5 петель, затем делайте убавления с каждой стороны рукава через 3 ряда. Довяжите рукав до высоты 41 см и закройте все петли.

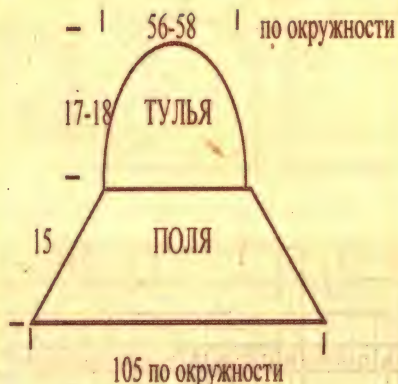
Сборка: сшейте стороны, рукава, по линиям реглана пришейте рукава к переду и спинке.

Условные обозначения:



- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе с наклоном влево
- две петли вместе с наклоном вправо
- два накида: дважды обвить правую спицу рабочей нитью в следующем ряду провязать один накид лиц., другой изн. накид





Узоры:

1. столбики без накида.

Описание работы

Шляпка связана сверху вниз по кругу, начиная от макушки и заканчивая полями.

Верх шляпки, тулья: В кольцо амигуруми (рафию обернуть вокруг указательного пальца левой руки, затем просунуть в кольцо крючок, вытянуть петлю и провязать ст. б/н, полученный столбик не считать), если вы не знакомы с кольцом амигуруми, то провяжите цепочку из двух воздушных петель и во вторую петлю от крючка свяжите 1-й ряд - 6 ст. б/н, = 6 ст.

Начало следующего ряда отметьте ниткой контрастного цвета или стикером, чтобы не сбиваться в вязании рядов и вяжите по кругу.

2-й ряд: в каждый ст. б/н свяжите по два ст. б/н = 12 ст

3-й ряд: *ст. б/н, из следующего ст. свяжите 2 ст. б/н (далее-прибавка)*, от* до* повторите еще 5 раз=18 ст

4-й ряд: *2 ст. б/н, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз= 24 ст.

5-й ряд: *3 ст. б/н прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз= 30 ст.

6-й ряд: *4 ст. б/н, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз=36 ст.

Далее вяжите, прибавляя в каждом последующем ряду по 6 ст., равномерно распределяя их по кругу:

7-й ряд - через 5 ст= 42 ст, 8-й ряд- через 6 ст=48 ст, 9-й ряд - через 7 ст= 54 ст, 10-й ряд- через 8 ст=60 ст, 11-й ряд - через 9 ст=66 ст, 12-й ряд - через 10 ст=72 ст, 13-й - 15-й ряды свяжите без прибавления, 16-й ряд - сделайте прибавки через 11 ст= 78 ст.

Через 16 рядов от начала вязания замерьте окружность полученного круга(макушки), он не должен быть больше окружности вашей головы (56-58 см). В случае, если полученной длины окружности недостаточно, то свяжите 17-й ряд — через 12 ст прибавка=84 ст. Если окружность макушки достаточная, то продолжите вязание без прибавлений на общую высоту от центра макушки 17-18 см (около 20 рядов). На этом этапе шляпку можно примерять и определять нужную для себя высоту. Если высота соответствует, то сделайте влажно-тепловую обработку (ВТО) шляпки. Из-

Шляпки идут всем женщинам без исключения! Из всего их разнообразия всегда можно найти свою шляпку или связать ее самой. Шляпка из рафии (пальмовых листьев) наиболее подходит для летнего отдыха, прогулок по городу и просто для хорошего настроения.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: рафия белого цвета 350-400 г (200 м/100 г), крючок № 3,0, небольшие остатки тонких ниток (500 г/100 м) зеленого, желтого, белого, бежевого, фиолетового цветов для украшения шляпки, крючок № 1,5, регилин — 1,5 м (или толстая упругая леска), иглолка для пришивания украшения.

нутри, не выворачивая и не складывая, проутюжьте шляпку с паром через 2 слоя марли, без растягивания полотна, дайте ей высохнуть и затем продолжайте вязание.

Поля: Следующий ряд свяжите за передние стенки столбиков последнего связанного ряда, повторяя прибавления по 6 петель в каждом ряду. 38-й ряд: *13 ст, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз.

Для того, чтобы прибавки были незаметны и не оставляли на полях четкую линию прибавок, не располагайте их над прибавками предыдущего ряда, а сдвигайте их в каждом ряду на 2 петли, т. е. свяжите по примеру 39-й ряд: 2 ст, *прибавка, 14 ст, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз, 12 ст.

40-й ряд: 4 ст, *прибавка, 15 ст, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз, 11 ст.

41-й ряд: 6 ст, *прибавка, 16 ст, прибавка*, от* до* повторите еще 5 раз, 10 ст.

Свяжите поля на высоту 15 см (25 рядов), не забывая прибавлять по 6 столбиков в каждом ряду и смещать прибавки. Сделайте ВТО полей.

Последний ряд полей: приложите регилин к краю полей и обвяжите край ст. б/н., оставляя регилин внутри ряда столбиков, расправьте край с регилином, не вытягивая. Концы регилина обрежьте, кончик рафии заправьте в край полей и тоже обрежьте.

Украшение: листики связаны из тонких ниток крючком № 1,5 нитками зеленого цвета. Наберите цепочку из 7 в.п. и вяжите по кругу по первой стороне цепочки: столбик без накида, полустолбик с на- ки-

бик без накида, затем по второй стороне цепочки повторите вязание указанных столбиков. Нить оборвите, оставьте хвостик для пришивания.

Цветок: из ниток желтого цвета свяжите сердцевину цветка — в кольцо амигуруми (или наберите цепочку из 2-х в.п. и во вторую петлю от крючка) свяжите 6 ст. б/н. Лепестки свяжите нитками фиолетового цвета: 3 в.п. для подъема, 2 недовязанных столбика с накидом в первую петлю основания, все петли на крючке провяжите вместе, 3 в.п., затем свяжите соединительный столбик в следующую петлю сердцевины цветка и повторите вязание лепестка. Всего свяжите 5-6 лепестков, оборвите нить, оставьте хвостик для пришивания. Второй цветок с бежевой сердцевинкой и белыми лепестками свяжите аналогично.

Недовязанный столбик с накидом: накид, вытяните петлю из основания, провяжите ее и накидом вместе, на крючке останется 2 петли.

Из ниток зеленого цвета свяжите цепочку из воздушных петель (в. п.) длиной 180 см, оберните ее дважды по шляпке, завяжите концы бантиком. Цветочки и листик отпарьте и пришейте к шляпке.

дом, 3 столбика с накидом, полустолбик с на-



Топ на тонких бретелях, с широкой и глубокой круглой горловиной с ажурными вставками по центру переда и боковым заниженным сторонам, не будет лишним в вашем гардеробе и подойдет к разной одежде.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки зеленого цвета 500 г (хлопок 50%, акрил 50% 400 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания.

Узоры:

1. Ажур - для образца наберите 18 петель (количество петель кратное 2-м, плюс 2 кромочные петли). 1-й ряд : кромочная, *накид, 2 петли провяжите вместе лицевой петлей*, от* до* повторяйте до конца ряда, кромочная.

2-й и все последующие ряды вяжите как 1-й ряд.

2. лицевая гладь для основного полотна

3. резинка 2х2 для обвязки горловины.

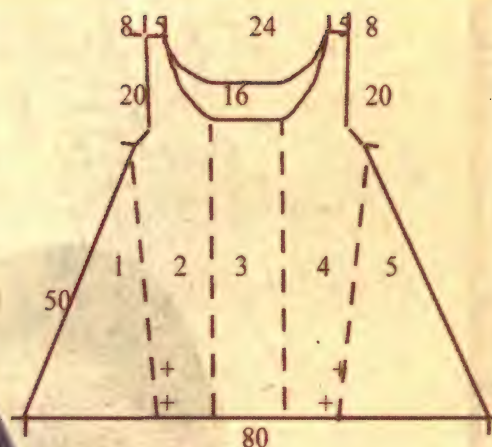
Описание работы

Перед: перед схематично разделен на 5 частей, которые вяжутся разными узорами: часть 1 - боковая в виде клина связана ажурным узором, часть 2 - между боковой и центральной частью переда связана лицевой гладью, часть 3- центр переда связан ажурным узором, часть 4 - между боковой и центральной частью переда, связана лицевой гладью, часть 5- боковая связана ажурным узором.

Наберите на спицы 184 петли. 1-й ряд: кромочная петля, 60 петель ажурный узор по описанию (ч.5), 20 лицевых (ч.4), 1 изнаночная, 2 лицевые, 16 петель (центр переда) ажурный узор по описанию, 2 лицевые, 1 изнаночная (ч.3), 20 лицевых (ч.2), 60 петель ажурный узор по описанию (ч.1), кромочная петля.

2-й ряд: кромочная петля, 60 петель вяжите ажуром (ч.1), 20 петель - изнаночные петли (ч.2), 1 лиц, 2 изн, 16 -ажурный узор, 2 изн, 1 лиц (ч.3), 20 лицевых (ч.4), 60 петель вяжите ажуром (ч.5), 1 кромочная.

Свяжите вверх 6 рядов по описанию 2-х первых рядов, затем в частях 2 и 4 с боковых сторон сделайте прибавки по одной ли-



ПЕРЕД/СПИНКА

цевой петле. Прибавки повторяйте каждые 6 рядов, вплоть до линии пройм. (прибавки на схеме обозначены +).

В 1 и 5 частях топа со стороны боковых линий делайте убавления по 1 петле, в начале и в конце каждого лицевого ряда.

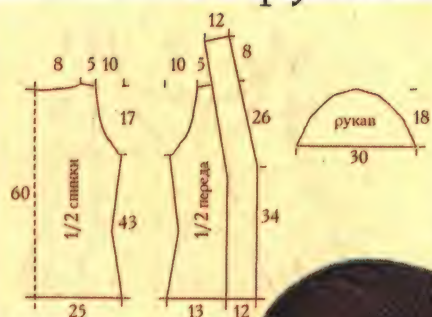
Довяжите до линии пройм. На спицах останутся только 2,3 и 4 части топа (по выкройке). Закройте с каждой стороны по 10 петель, затем в каждом ряду убавьте 6 раз по 1 петле. Провяжите 4 см от линии пройм (16 см до шеи), закройте в центре переда 26 петель и довяжите левую и правую верхние стороны переда по отдельности.

Левая сторона: вяжите вверх, убавляя по 1 петле в каждом ряду со стороны горловины, пока на спицах не останется 7 петель. Оставшиеся 7 петель довяжите до линии плеча. Вторую верхнюю сторону переда свяжите симметрично.

Спинка: до линии пройм спинку вяжите по описанию переда. На спицах останутся только 2,3 и 4 части топа (по выкройке). Закройте с каждой стороны по 10 петель, затем в каждом ряду убавьте 6 раз по 1 петле. Провяжите 8 см от линии пройм, закройте в центре спинки 26 петель и довяжите левую и правую верхние стороны спинки по-отдельности по описанию переда.

Сборка: сшейте правое плечо, наберите на спицу из горловины, свяжите 6 рядов резинкой 2х2, закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые стороны, левое плечо.



Милая летняя кофточка с ажурным низом и полочками и рукавами «крылышками» выполнена простыми узорами. Идеально подходит для начинающих мастериц, и проблемы могут возникнуть только при выборе цвета.

Не забывайте сделать выкройку в натуральную величину, образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками).

Вам потребуются: нитки розового цвета 350 г (хлопок 100% 350 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания, фантазийная застёжка.

Узоры:

Края полочек и низа — по Схеме, основное полотно переда и спинки — лицевая гладь, рукава — платочная вязка.

Описание работы

Следует начать с нижнего края кофточки. Набрать на спицы 27 петель. По Схеме связать ажурным узором платочной вязкой полосу длиной 76 см (50 для спинки и по 13 см для полочек). Можно связать и отдельно, но в этом случае на полосе будут швы, искажающие узор.

Набрать из отдельного клубка 27 петель и провязать 11 см ажурной полосы для нижнего края правой полочки, тоже самое сделать и для левой полочки. Затем набрать из нижнего края полосы петли для спинки и полочек. Отдельно связанные полосы для полочек разместить по краям.

Отметить боковые швы и вязать до пройм все части кофточки одним полотном (ажурный край правой полочки — платочной вязкой, правую полочку — лицевой гладью, спинку — лицевой гладью, левую полочку — лицевой гладью и ажурный край левой полочки — платочной вязкой).

Провязав 5 см от набранного края, сделать 4-5 убавлений в каждом 6-м ряду с каждой стороны от боковых швов для приталивания кофточки. Закрывать по 7 петель по полочке и по спинке для пройм. Затем убавить по пройме 4 раза по 1 петле через ряд. Дальше проймы вязать, не убавляя.

Одновременно через 34 от низа кофточки, делать убавления по 1 петле через ряд по центру полочек для выреза.

Связав спинку, закрыть петли для горловины и плеч.

Связав полочки, закрыть петли для плеч. Ажурные части связать еще на высоту 8 см (для спинки).

Рукав: Набрать на спицы 60 петель, связать по выкройке крылышко.

Сборка: сшить плечевые, боковые швы, пришить к полочкам нижние края ажурных полос. Сшить аккуратно по спинке воротник и пришить к горловине спинки.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

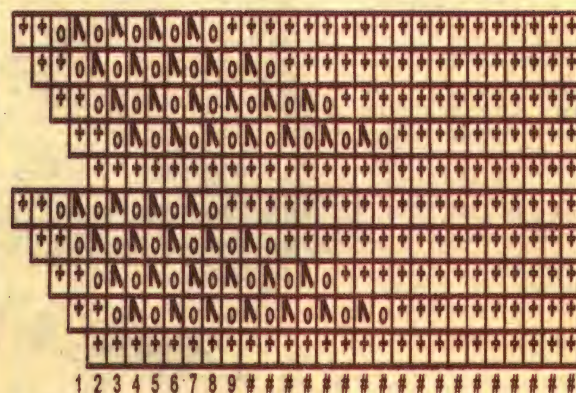
Условные обозначения:



— платочная вязка.

— накид.

— 2 лиц. п. с наклоном влево.



р/порт
1
3
5
7
9
11
13
15
17
19

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ: НОВИНКИ СЕЗОНА

За последние пару лет популярность солнцезащитных очков выросла в разы за счет пандемии коронавируса, которая внесла значительные коррективы во все сферы жизни, коснувшись и модных тенденций.

Теперь без этого ультрамодного аксессуара не обходится ни один модный образ.

Одна из главных характеристик этого года — лаконичность. Не скупость, не минимализм, а совершенная простота. В тренде минималистические оправы, желательны массивные и яркие. Хит сезона — очки-щит с крупной формой и минимумом декора.

Особой популярностью пользуются очки в стиле оверсайз в любом формате и дизайне: прямоугольные, круглые, классические вайфайеры и даже авиаторы.

Так что модницы с любым типом лица

могут подобрать стильный вариант без проблем.

Прежнему актуальны солнцезащитные очки в тонкой металлической оправе с зеркальными либо полупрозрачными стеклами.

Не выходят из моды очки «кошечки» с треугольной оправой или формой линз.

Возрастает популярность очков-бабочек. В 2023 году они резкие, вызывающие, заметные.

Что касается цвета линз, то в моде как прозрачные стекла, так и яркие цветные линзы, которые больше присущи необычным узким моделям солнцезащитных очков.



1

2

3

МОДНЫЕ КУПАЛЬНИКИ

Купальники в этом сезоне отличаются оригинальностью и разнообразием. Особого внимания заслуживает стиль ретро или асимметричный крой.

1 Раздельный купальник без бретелей выглядит необычно, благодаря сочетанию двух видов трикотажа: зеленого и ярко-розового. Дополнительным украшением служит глубокий вырез по центру лифа.

2 В этой модели использовано сразу несколько сложных по крою деталей: драпирующийся лиф, тесемки по бедрам и по горловине, а также фигурная вставка на трусиках.

3 Нежно-голубой трикотаж и прозрачная сетка удачно сочетаются в этой модели слитного купальника. Кант по всему изделию выполнен из такого же голубого материала.

4 Раздельный купальник из ткани с этническим принтом смотрится необычно за счет лифа с американской проймой.

5 Множество переплетенных тесемок по линии талии делает этот купальник настоящим произведением искусства. В нем вы точно не останетесь незамеченной!

6 Модель для дам с идеальной фигурой: лиф и трусики украшают декоративные вставки с металлическими кольцами.

7 Модель слитного купальника с одним открытым плечом особенно актуальна в

5

4

6

8

7

этом сезоне. Если еще добавить вставки из полупрозрачной ткани, блески и игривый волан, то получится супермодный купальный костюм.

8 Купальник может быть выполнен из самых необычных материалов, например черного трикотажа и белого макраме, как на этом фото. Получается яркая и запоминающаяся модель.

9 Купальник с размытым принтом выглядит очень модно за счет нескольких переплетающихся тесемок по линии груди.

10 Купальник из трикотажа меланж — хит этого сезона. Необычное переплетение нитей создает игру цвета, а вставки из шнуров по линии бедер дополнительно привлекают внимание.

11 Этот купальник смотрится ярко и необычно не только за счет трикотажа «люрекс», но и из-за необычного кроя трусиков, с большим вырезом по переду.

12 Простой по крою слитный купальник смотрится необычно за счет супер глубокого декольте.

13 Воланы по переду лифа, переходящие в «крылышки» на рукавах, и несколько переплетенных между собой тесемок создают эффект супермодного лука. В таком наряде не стыдно появиться на пляжной вечеринке.

14 В этом сезоне кружево — модный тренд в любых видах одежды, в том числе и в купальниках. Изысканное плетение кружевной ткани и удачное сочетание цветов подчеркивают оригинальность данной модели.

15 Раздельный купальник со шнуровкой по лифу украшают мини-рукавчики. Настоящий шик для женщин с хорошей фигурой!

16 Классический слитный купальник из ткани с принтом будет выглядеть по-новому, если украсить его глубоким декольте и несколькими рядами лямок по горловине.







Модные летние платья этого сезона покоряют своими оттенками, универсальностью, оригинальностью кроя.

1 Для любительниц экстравагантных нарядов подойдет это платье со множеством металлической фурнитуры и глубокими разрезами по рукавам, проймам и переду.

2 Платье-туника с открытым плечом украшено атласным поясом и декоративной тесьмой по верху изделия. В таком наряде можно и по пляжу прогуляться, и отправиться в гости.

3 Кружевное белое платье, отделанное черным кантом, с открытыми плечами, большими воланами по груди и низу — это наряд, в котором вы почувствуете себя королевой на любом торжестве.

4 Сарафан на бретелях привлекает к себе внимание отделкой из тафты контрастного цвета по низу изделия. Смело, оригинально и супермодно!

5 Шелковое длинное платье с глубо-

ким вырезом подойдет самым смелым модницам. В таком наряде будет не жарко даже в самый знойный вечер.

6 Платье трапециевидной формы выполнено из двух видов шелковой ткани. Благодаря игре цвета такой наряд смотрится особенно изысканно.

7 Девушкам с идеальной фигурой подойдет мини-платье песочного цвета из плиссированной ткани. Декоративная деталь по переду со множеством крупных камней подчеркивает особый вкус его обладательницы.

8 Удачное сочетание полосок на ткани в разных направлениях притягивает внимание к этому платью. Глубокий вырез и кожаный пояс с декоративной пряжкой делают эту модель особенно утонченной.

9 Просто и оригинально одновременно: короткое приталенное платье укра-

шает отлетная плиссированная деталь с металлической пряжкой.

10 Очень оригинальная модель: множество драпировок по переду юбки и лифу топика, плюс огромный бант на талии. В таком наряде внимание окружающих будет обеспечено стопроцентно!

11 Платье-рубашка из шифона смотрится весьма оригинально за счет нескольких рядов рюшей по низу и больших накладных карманов по груди.

12 Платье из светлого трикотажа-сетки отделано ярко-оранжевым кантом по всем швам. Фигурный вырез по горловине и отлетная деталь из шифона придают наряду особый шарм.

13 Нежно-розовое платье из тафты украшают оригинальные элементы в виде «лепестков» по рукавам и горловине. Из такой же ткани выполнен и широкий пояс с массивной пряжкой, отделанной стразами.



О ЧЕМ «СИГНАЛИТ» ВАШ КУПАЛЬНИК

Вы загораете на пляже, наслаждаясь солнечными лучами и шумом волн, в то время как ваш купальник уже отправляет невербальные сигналы окружающим, выдавая свою хозяйку с головой. Во всяком случае так считают психологи. Купальник может не только подчёркивать индивидуальность, удивлять модным фасоном, фактурой и цветом, но «поведать» окружающим о вашем характере и предпочтениях. Итак, какие тайны выдает купальник.

Спортивный

Скорее всего, мы имеем дело с женщиной, занятой своей карьерой. Она работает в плотном графике, но при этом умудряется выкраивать время и на спорт, скорее всего это йога и плавание. Она пунктуальна, поэтому все и везде успевает. Особо не закичивается на купальниках: в спортивном купальнике она ходит в бассейн и его же захватила с собой на отдых.

Монокини

Закрытый купальник с декоративными вырезами и пряжками выбирает охотница за мужскими сердцами. Она много внимания уделяет своей внешности, и даже на пляже не появится без модного маникюра и яркого макияжа. Такая женщина — постоянная клиентка салонов красоты по наращиванию ресниц, волос, процедур и уловок красоты.

Купальник с рюшами

Эта женщина не лишена чувства юмора. Рядом с ней легко и весело. Она будет смеяться над шутками и уж точно не станет иронизировать по поводу пивных животиков отдыхающих неподалеку мужчин. Какие-то недостатки своей фигуры она не прячет, а всего лишь при помощи оборок пытается увеличить зрительную определенную часть тела.

Много завязочек

Особа романтическая, верящая в то, что на морском берегу может встретить свою судьбу. Многочисленные завязочки выдают ее черту характера: любопытство и дотошность. Она из тех, кто любит задавать множество вопросов, порой неудобных, докапываясь до истины.

Вязаный

Определенно, она следит за модой. Ведь вязаные купальники стали

трендом прошлым летом и остаются популярными и в этом году. Весьма маловероятно, что вы встретите женщину с неидеальным прессом в таком наряде. У нее все по полочкам. Она умеет уделить время работе, дому, отдыху. У нее сентиментальный характер, женские романы могут растрогать ее до слез.

Плавки с юбочкой

Женственная и общительная особа, обожает танцы, следит за модой и старается быть в курсе всех новостей и сплетен. Она предпочитает курортные романы — ни к чему не обязывающие, легкие и романтические.

Как нижнее белье

Обладательница купальника с кружевом, прозрачными вставками — актриса по своей натуре. Ей нравятся быть загадочной. Ей легко удастся понравиться окружающим. С ней не скучно, она выдумщица и фантазерка. Однако, нужно быть начеку с такой женщиной. Мягкая в общении, она четко знает свои цели и достигает их, используя обаяние.

Дизайнеры и модельеры утверждают: правильно подобранный цвет купальника так же важен, как размер и фасон. Неправильный выбор цвета становится причиной плохого настроения женщины, которая стремится выглядеть стильно и привлекательно. Одна и та же цветовая гамма может идеально подходить одной даме и полностью нивелировать достоинства другой.

Цветные яркие принты

Предпочитает женщина, знающая себе цену, привыкшая везде: и в офисе, и на пляже выглядеть на все сто. Она прекрасно понимает, что купальник расцветки «вырви глаз» отвлекает внимание от некоторых проблем с фигурой. Скорее всего, у нее все отлично складывается в карьере.

Контрастный

Ценят яркие, решительные женщины, способные познакомиться на пляже с тем, кто им понравился! Такая дама редко идет на компромисс и вряд ли сможет простить обиду. Любит путешествовать и отдыхать на природе. И при этом компанейская. В кругу друзей может пуститься в настоящие авантюры.

Синий

Психологи уверяют, что синий является самым удачным цветом купального костюма, будь то плавки или откровенные бикини. Если женщина выбрала себе этот цвет, она неосознанно сообщает окружающим о своей спокойной, уравновешенной и самодостаточной натуре. Она исключает курортные романы, а если знакомится, то с исключительно серьезными намерениями.

К синему также относятся все оттенки этого спектра — от лазурно-голубого до глубокого и насыщенного синего. Стоит заметить, что светло-синие купальники удачно скрывают маленькие недостатки фигуры. Такое цветовое решение предпочитают обладательницы пышных форм, а также те, кто пытается во что бы то ни стало похудеть. Дамы балковского возраста выбирают синий спектр, придающий им загадочность, и остужающий нежелательные откровенные взгляды.

Мужчина, выбравший синий цвет плавков, ощущает себя спортивным и молодежавым. Он и на самом деле заботится о своем здоровье, предпочитает спорт и здоровый образ жизни. Будьте уверены, что он серьезен и стабилен в отношениях, к тому же интеллектуал.

Зеленый

Дама в купальнике темно-зеленого цвета вряд ли представляет охотницу за мужским вниманием, скорее всего она консервативна и придерживается традиционных взглядов во всем.

Светло-зеленый и салатный цвета редко кому подходят. Надев такой купальник, вы увидите в зеркале себя с нездоровым серым оттенком кожи. Оно вам надо? А самое главное — этот цвет сигнализирует окружающим о психологической незрелости и вашей легкомысленности.

Но как же быть девушке, у которой цвет травы в любимчиках?

Если вы молоды, со светлыми волосами и кожей золотистого оттенка, то спокойно можете себе позволить купальник цвета травы и листвы, но только в сочетании с синим.

Мужчина, выбравший зеленый цвет плавков, спокоен, обладает острым умом и пунктуальностью. Такой человек предпочитает чувствовать себя в безопасности как в финансовом, так и в личном отношении, поэтому обычно добывается высокооплачиваемой работы и старается поддерживать себя в хорошей физической форме.

Чёрный

Как не удивительно, но этот цвет себе могут позволить только молодые девушки с хорошей фигурой, т.к. он подчеркивает все округлости тела, то есть напоминает дамам постарше о съеденных пирожных и булочках. Если вы любите этот консервативный цвет, сочетайте его с более яркими вкраплениями, комбинируйте его с другими цветами. Например, бикини с цветным лифом и черными трусиками.

А если говорить о характере, то черный — цвет отгороженности и сосредоточенности.

Этот цвет придаёт черты лёгкой стервозности. Обладательница такого купальника очень серьезная леди и подходить к ней с шутками не стоит.

Мужчина в черных плавках — это сигнал агрессии. Поэтому, если мужчина выбрал себе такие плавки, надо быть настороже. Он явно хочет скрыть своё стремление к власти или отсутствие фантазии. Красно-чёрные плавки обещают бешеный темперамент плюс неустойчивый и вспыльчивый характер.

Красный

По характеру обладательница красного купальника активная, яркая и отчаянная, сильная характером женщина. Прирожденный лидер, не переносит скуки, постоянно находится в движении. Красный цвет купальника выбирает женщина, обожающая быть в центре

внимания на пляже. Она не краснеет от нескромных взглядов, которые бросают на нее мужчины. Психологи провели такой эксперимент. Группа симпатичных девушек, одетая в купальники разных цветов, прогуливалась на пляже, привлекая внимание мужчин в течение 5 минут. После этого девушки надели обычную одежду, и мужчины должны были вспомнить, в купальнике какого цвета была каждая из них. Цвета были угаданы в большинстве случаев правильно, кроме красного. Мужчины просто не могли вспомнить лиц девушек, одетых в красные купальники, поскольку их внимание было полностью приковано к красным тряпочкам, прикрывающим соблазнительные округлости.

На мужчину в красных плавках, конечно, обратят внимание женщины. Их хозяин — амбициозен, энергичен, с горячей, импульсивной натурой. На биологическом уровне такие мужчины, как правило, являются обладателями хорошего здоровья и высокого уровня тестостерона. Но будьте осторожны: такой мужчина часто неверен в отношениях и предпочитает короткие романы.

Жёлтый

Желтый цвет купальника выбирает обычная молодая девушка. По характеру она часто становится душой любой компании, умеет сохранять ясный ум в сложной ситуации. Вместе с тем она беспечна и доверчива. Купальник желтого цвета обычно предпочитает девушка, ищущая знакомства с мужчиной-покровителем.

Для мужчин плавки желтого цвета вообще нежелательны. Однако, если вы встретите все же такого, он окажется страстным болельщиком, думающим о вчерашнем спортивном матче любимой команды, а не о свидании с вами.

Бордо

Вишневый цвет купальника не очень удачный выбор, так как от него веет возрастом, то есть началом старения женщины. Может поэтому его выбирают дамы, уставшие от жизни, им скучен и неинтересен даже сам отдых.

У мужчин этот цвет пользуется популярностью. Вишнёвые плавки выбирают мужчины консервативные, педантичные, не желаю-

щие что-то менять. Обратите внимание на такого мужчину. Он, как правило, разбирается в музыке, литературе. Стабильность для такого человека является главным в жизни, как и семейная жизнь.

Розовый

Этот цвет находится в спектре вишнёвого, но психологическая нагрузка совершенно другая, схожая с жёлтым цветом. Девушка в таком купальнике милая, мягкая и пушистая. Она ведь в отпуске и вправе пофлиртовать и даже завести легкий роман, выкинув из головы все серьезные мысли.

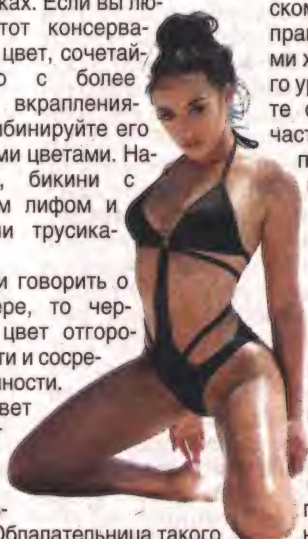
Белый

Белый цвет купальника выбирают женщины, полностью уверенные в себе и стремящиеся к лидерству. Если вы решились приобрести белый купальник, выбирайте украшенный ярким принтом или пестрым рисунком. Нужно обратить внимание на ткань — она должна быть толстой и не просвечиваться в мокром состоянии.

Мужчина в белых плавках всерьёз не воспринимается. Сразу возникает аналогия с маленьким сыном, чистюлей и педантом. Однако, это не так уж и плохо, если мужчина всегда опрятен и аккуратен. Но радоваться нет причин. По своей натуре хозяин белых плавков очень стеснительный и в постели не особенно находчивый, подчас даже робкий. Получив удовольствие, укладывается сам себе и идет дальше.

Выбор купальника порой становится для дам разной возрастной группы достаточно трудной задачей! Однако, в погоне за модой надо помнить, что лучшим купальником будет тот, который вы сочтете привлекательным и в котором будете чувствовать себя комфортно.

Подготовила
Лилия ЕРОФЕЕВА



Мужчина в вашей жизни ОТДЫХ С МУЖЕМ ИЛИ ОДНОЙ?

Принято считать, что влюбленные люди всегда проводят вместе не только будни, но и выходные, праздничные дни и период отпуска. А ведь на самом деле есть пары, которых отдых друг с другом сильно тяготит. К примеру, один из супругов – домосед, и для него счастье провести свободное время в домашней обстановке, а другой – гиперактивный, и для него лучший отдых – это постоянная смена впечатлений. Естественно, провести отпуск вместе и при этом быть одинаково счастливыми, у них не получится.

Как же лучше отдыхать: вместе или врозь, и возможен ли компромисс в таких парах? Возможно, прочитав рассказы отпускников, вы сумеете решить для себя этот вопрос.

ТОЛЬКО ВРОЗЬ

«З а пять лет супружеской жизни мы ни разу не отдыхали вместе, потому что графики отпусков у нас с мужем не совпадают. Но зато раздельный отпуск так освежает отношения! И этого заряда нам хватает на целый год. Когда после двухнедельной разлуки мы встречаемся, мы бросаемся в объятия друг друга как молодожены. Мы успеваем отдохнуть друг от друга и дико соскучиться. Муж становится мягким и ласковым, наконец забываюся какие-то обиды и ссоры. Я уверена, что супружеские пары должны отдыхать друг от друга хотя бы недельку в году. Это идет только на пользу». **Евгения М., 30 лет.**

КОМПАНИЕЙ ВЕСЕЛЕЕ

«К ак-то мы поехали небольшой компанией туда же, где раньше отдыхали с мужем. И надо сказать отдых вдвоем с мужем и друзьями просто невозможно сравнить. Муж обычно спал в номере, а я не знала, куда себя деть от скуки. И сказать-то на это было нечего, поскольку дома муж работает сутками, нужно же ему когда-то отдыхать. Путешествуя с друзьями, мы успели осмотреть все достопримечательности, посетили множество экскурсий, и вообще очень активно отдыхали. Если мы еще раз поедем отдыхать, то только компанией! Вдвоем с мужем мне будет скучно и неинтересно, и это будет потраченное впустую время». **Тамара Л., 42 года.**

РЕВНОСТЬ НИЧЕМ НЕ ЗАГЛУШИТЬ

«Д ве мои подруги, успешные бизнесвумен, уже давно наперебой расхваливали мне все прелести отдыха без му-

жей и звали с собой: отдохнуть от домашней рутины и вдоволь насладиться спа-процедурами, посещением ночных клубов и магазинов на популярном курорте. По их словам, от раздельного отпуска была одна польза: за это время супруги успевают не только вдоволь насытиться любимыми развлечениями, но и ужасно соскучиться друг по другу, что отражается на дальнейших отношениях только положительно. Наконец, решив не отставать от своих продвинутых подруг, скрепя сердце, я отпустила мужа навестить армейского друга, а сама отправилась отдыхать в чисто женской компании. Погода была великолепной, отель – чистым и уютным, развлечения – просто высший класс, и только мое настроение оставляло желать лучшего. Меня постоянно преследовали тревожные мысли о муже: «А чем он там сейчас без меня занимается? Почему не звонит? Да и вообще, там ли он,

где говорит?». По телефону его голос звучал так весело и жизнерадостно, что в мою голову просто не могли не закрасться подозрения: «В то время, как я по нему скучаю, ему явно без меня лучше, и, похоже, что он не теряет времени зря». Вернувшись из отпуска, я стала искать тому доказательства: внимательно слушала его рассказы, пытаясь подловить на разных неточностях, отмечала новые нюансы в поведении, в тайне от него просматривала звонки на его телефон. Эти двадцать дней раздельного отдыха превратили меня в Отелло. Ревность и сомнения терзали мою душу и днем, и ночью. Даже если во время отпуска у него «ничего такого не было», я больше не могла доверять своему мужу так, как раньше. Как и обещали подруги, наши семейные отношения изменились». Но, к сожалению, далеко не в лучшую сторону». **Надежда Р., 28 лет.**

ПОСЛЕ ОТПУСКА – РАЗВОД

«М оя подруга вышла замуж, и через год, когда у обоих был отпуск, они с мужем решили полететь на дорогой курорт. В итоге после проведенного вместе отпуска она подала на развод: муж преимущественно пропадал в баре отеля и не обращал внимание на ее просьбы и волнения. Он же рассказал друзьям, что совместный отдых стал для него настоящей пыткой: супруга пилила его по поводу и без. Оказалось, что между ними – пропасть. Сейчас я собираюсь замуж, и мне кажется, что самым правильным решением будет проводить отпуск вдали друг от друга. Должны же супруги соскучиться» **Нина Д., 24 года.**

ВЫБРОС АДРЕНАЛИНА

«М ы с мужем женаты десять лет, и время от времени возникал такой



вопрос, как отдыхать: вместе или раздельно, но теперь все наши сомнения разрешились. И произошло это так. Пока дети были маленькие, мы отдыхали вместе на даче или у родителей мужа в деревне, пару раз съездили на море, отдохнули в санатории. А в прошлом году, когда сын и дочь уехали в оздоровительные лагеря, мы с мужем остались один на один с проблемой: как провести отпуск, чтобы потом не было мучительно хорошо от того, что он, наконец, закончился. Наши взгляды на идеальный отдых расходятся кардинально. Супруг — поклонник экстрима, он уже давно мечтал о дайвинге, а для меня нет ничего лучше, чем поваляться в гамаке с книжкой и пропырнуться по магазинам, тем более, что время отпуска совпадало с сезоном распродаж. Поэтому, когда он предложил мне поехать на море и вместе ознакомиться с подводным миром, я наотрез отказалась. Но поскольку отпускать мужа одного, было как-то непривычно и страшновато, я все-таки решила: поеду, посижу на бережку и понаблюдаю за своим аквалангистом. Неделью я нежилась с детективом в шезлонге, вечерами бегала по торговым центрам, а потом стала потихоньку сходить с ума от скуки и ничегонеделания. Муж же каждый день спускался под воду, с восторгом рассказывал об увиденном и уговаривал меня последовать его примеру. Наконец я решилась. После небольшого учебного курса мы погрузились в морскую бездну с инструктором. Я не могу передать всех чувств, которые буквально захлестнули меня. Передо мной открылся совершенно новый, неизведанный доселе мир, и на поверх-

ность я вынырнула уже другим человеком. Как я жалела, что потеряла столько времени! Остаток отпуска мы провели совсем по-другому. Говорят, что совместно пережитые экстремальные приключения очень даже сближают. И теперь я точно знаю, что это так. Они дают такой выброс адреналина, что его хватает примерно на полгода счастливой жизни. Из отпуска мы вернулись почти молодоженами, а наши отношения получили огромную энергетическую подпитку. Так что, если в этом году муж предложит мне отправиться вместе с ним в горы, заняться сплавом по горным рекам или совершить велосипедный поход, я ни за что не откажусь». **Любовь Н., 37 лет.**

РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ЧАСТИ

«**К**огда есть возможность, мы с мужем всегда стараемся отдыхать вместе. Да и как может быть иначе?! Так хорошо, когда он рядом со мной. Я люблю путешествовать, получать новые впечатления, но все эти чувства и эмоции были бы во сто крат слабее, если бы я была одна. Как хорошо разделить радость открытий и приятных воспоминаний с тем, кого любишь! Но я также не могу не согласиться с теми, кто ратует за раздельный отпуск. Действительно, отдых, в том числе и друг от друга, иногда необходим: хочется хотя бы на время забыть о бытовых и семейных передрыгах и проблемах. А с мужем разговоров об этом не избежать, даже если находишься за тысячи километров от родного дома. Поэтому мы придумали способ совмещения приятного с полезным и решили разделить отпуск на две части: первую половину мы проводим вместе, а вторую — отдельно. Как правило, он уезжает с приятелями на берег озера — порыбачить, а я либо остаюсь дома: сплю до обеда, отдыхаю от готовки и совершаю экскурсии по магазинам, либо уезжаю к подруге в другой город. В результате — все довольны и счастливы». **Анфиса Т., 33 года.**

ОСВЕЖИТЬ ОТНОШЕНИЯ

«**Я** уже давно для себя поняла: чтобы отдохнуть друг от друга, «перезарядить батарейки» и освежить отношения, необязательно разъезжаться за тридевять земель. Мы с мужем иногда делаем так: Паша, домосед по своей природе, остается наедине с любимым телевизором и диваном, а мы с дочкой отправляемся погостить к моим родителям, которые живут в нашем же городе, только в другом районе. Бабушка с дедушкой очень рады встрече с внучкой, а я представлена сама себе: могу встретиться со старыми подругами и заняться «пережевыванием косточек» всему и вся, проваляться весь день с книжкой на диване, вдоволь наговориться с мамой. В то же время я могу в



любое время навестить любимого мужа — ведь находится он в полчасе езды на автобусе. Иногда мы, как раньше, еще до свадьбы, перезваниваемся и ходим на свидания. Все это помогает нам вновь ощутить романтику полузабытых отношений, отвлечься от бытовых проблем и стать, хотя бы на время, такими же, как были десять лет назад». **Ксения П., 32 года.**

Конечно же, у совместно и раздельно проведенного отпуска есть свои плюсы и минусы. И какой из этих видов отдыха будет наиболее полезен для вас и вашей семьи, знаете только вы. Но и в том, и в другом случае в ваших силах превратить «минусы» в «плюсы». Если вы решите отдыхать вместе, нужно постараться подстроиться друг под друга и попытаться найти свои прелести в тех развлечениях, которые вам раньше не нравились. А если вам кажется, что настоящий отдых возможен только вдали друг от друга, постарайтесь «не накручивать» себя подозрениями и сосредоточьтесь на отдыхе, — чтобы приехать домой с подарками, хорошим настроением и огромным желанием снова быть вместе!



Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине июня возможен застой в делах, перепады настроения, ослабление жизненного тонуса. Постарайтесь сосредоточиться на своих личных планах и делах. С началом июля дом и семья станут для многих неотъемлемой частью жизни. Отдых вместе с близкими людьми обещает быть приятным. Тем, кто собирается отправиться в дальнее путешествие, звезды советуют внимательно выбирать маршрут и туристическую фирму.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 3, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине июня не доверяйте заманчивым предложениям быстрого обогащения, вас могут обмануть. К концу месяца возможна хорошая прибыль, но надеяться нужно только на себя. В первой половине июля, возможно, придется улаживать дела с недвижимостью, разрешать семейные вопросы. О себе могут напомнить и хронические заболевания.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 26. В июле: 2, 6, 10.

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 30 июня возможны внезапные перемены в работе. Есть опасность испортить отношения с близкими людьми. В конце месяца придется платить по долгам. В первой половине июля вас ожидает удача в бизнесе, а дальняя поездка в это время может оказаться как приятной для души, так и полезной для дела.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 24, 28. В июле: 3, 7, 11.

РАК Во второй половине июня остерегайтесь недоброжелательности и обмана со стороны коллег и знакомых. С 16 по 20 июля может подвести здоровье. В первой половине июля могут проявиться волнующие вас вопросы работы и финансов. Вам могут предложить интересные проекты и дополнительный заработок. Старайтесь держать в тайне появившиеся возможности, чтобы не спугнуть удачу.

Неблагоприятные в июне: 17, 21, 26. В июле: 2, 6, 10, 13.

ЛЕВ После 15 июня ваше неадекватное поведение может спровоцировать зависть со стороны окружающих, обострение конкурентной борьбы. В дальнейшем это может привести к крупным проблемам. Первая половина июля — напряженный период, когда конфликты и неприятности могут серьезно отразиться на вашем здоровье. Поэтому будьте благоразумны и осторожны.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 20, 24, 30. В июле: 3, 8, 13.

ДЕВА Во второй половине июня ваше здоровье и эмоциональное состояние стабилизируются, вы сможете принимать разумные и взвешенные решения. В первой половине июля неблагоприятные космические влияния могут вызвать у вас повышенную раздражительность, конфликты в коллективе и домашнем окружении. На это время не стоит планировать поездки и встречи.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 22, 26. В июле: 1, 5, 9, 13.

ВЕСЫ После 15 июня у вас может начаться полоса неприятностей. Старайтесь избегать неразумных трат, долгов, вложений, которые могут привести к большим потерям и неприятностям. У некоторых может появиться желание сменить место работы. Не торопитесь, удача пока не на вашей стороне. Только после 7 июля вы можете получить помощь от коллег и друзей, принять правильные решения. С 9 по 15 июля вам могут вернуть старый денежный долг.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 20, 25, 29. В июле: 4, 8, 12.

СКОРПИОН Во второй половине июня старайтесь избегать конфликтов с окружающими, последствия которых могут отразиться на здоровье. Первая половина июля — благоприятный период для улучшения семейных и любовных отношений, финансовых успехов, коротких поездок, связанных с бизнесом, любовью или занятием общественной деятельностью.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 26, 30. В июле: 6, 10, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июня предстоят большие расходы на расширение дела или связанные с семейными проблемами. В первой половине июля возможны проблемы с налоговыми и правоохранительными органами. Действуя уверенно и юридически грамотно, вы быстро сумеете отстоять свои позиции. Возможна существенная помощь и поддержка со стороны верных друзей.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 25, 29. В июле: 1, 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине июня старайтесь разрешать возникающие споры мирным путем. Начало июля — сложный период напряженных отношений с начальством и партнерами. Семья, карьера и дети потребуют вашего внимания и сил. Финансовые перспективы весьма туманны, есть вероятность крупных потерь. Seriously относитесь к новым знакомствам и получаемой информации. Крупные покупки лучше отложить на более благоприятное время.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 27. В июле: 1, 5, 10, 15.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня повышенная раздражительность может вызывать конфликты с окружающими. Неприятности и волнения могут отразиться на вашем здоровье. В первой половине июля большая часть времени будет уходить на решение домашних проблем. В эти дни будьте осторожны на дорогах, избегайте сомнительных компаний, вам может угрожать опасность. Финансовое положение не стабильно.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 23, 30. В июле: 4, 8, 12.

РЫБЫ Вторая половина июня — благоприятное время для развлечений, поездок и романтических приключений. Возможна жизнь на два дома. У некоторых одиноких представителей этого знака существует вероятность возникновения счастливого романа. Домашние дела будут приносить удовольствие. Особых финансовых проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 26, 30. В июле: 1, 5, 10, 14.

КОГДА СОБЕСЕДНИК РАЗДРАЖАЕТ

Люди все разные. Это аксиома. Мы, как правило, делим их на хороших и плохих. Но есть еще одно определение – неприятный собеседник. Таких мы встречаем везде: дома и на работе, на улице и на отдыхе. Это когда при разговоре с ним тебе хочется как можно быстрее сбежать, не дослушав, что говорит человек, потому что тебе некомфортно, неуютно, просто – не по себе. Психологи давно определили такой тип людей и даже классифицировали его.

Мы приведем примеры, а вы вспомните свои ситуации, которые один в один происходили с вами.

НОС К НОСУ

Встретилась хорошая знакомая. У нее куча новостей, которыми просто необходимо поделиться с вами. Но вот беда: у знакомой привычка разговаривать, что называется, нос к носу – она обязательно наклоняется очень близко к вашему лицу либо хватает вас за руку, притягивая к себе. Ощущаешь себя как в капкане. Крайне неприятно. Ужасно раздражает. А увлеченная рассказом знакомая ничего в голову не берет, наверное, ей кажется, что это самая высокая степень доверия к вам.

Думается, что изменить ее вам не удастся. Но ограничить свое личное пространство вам по силам. Просто постарайтесь держаться на небольшом расстоянии. При попытке человека приблизиться смените позу, сделайте полшага в сторону и т. п. В конце концов, хорошую знакомую можно просто мягко попросить чуть отодвинуться, потому что вам неудобно разговаривать. С чужим человеком сложнее, но, все равно, ему надо дать понять, что разговаривать можно, просто стоя рядом.

ВСЕГДА ВОЗРАЖАЕТ

Людям свойственно спорить, не соглашаться с мнением других, ведь все мы разные и часто имеем различные точки зрения на один и тот же вопрос. Поэтому нам то и дело приходится вступать с окружающими в споры. Но одно дело – просто спорить, и совсем другое, когда твой собеседник на все, что бы вы ни сказали, говорит: «Нет!»

Диалога с ним не получится изначально. Кроме: «Вы сделали это не так», «Ну, что вы говорите, – все было совсем наоборот», «Вы не так все поняли», – вы ничего не услышите. Попытаться переубедить его – дело бесперспективное. Это вызовет только агрессию с его стороны.

С людьми такого склада лучше совсем не вступать в споры. Пусть он остается со своим «Нет!» один на один.

РАЗГОВОР С ЗАНУДОЙ

Занудный человек вечно на чем-то зацеплен. Он надоедлив, скучен и порой сильно раздражает окружающих.

Общение с занудой не назовешь приятным: одной из типичных черт таких людей является заумность. Они уверены, что знают все обо всех и обо всем, причем лучше других. Занудность почти всегда сочетается с пессимизмом. Занудливые люди – реалисты, но предпочитают видеть во всем лишь негатив. Более того, они слишком серьезно относятся к жизни и событиям, которые в ней происходят.

Зануды лишены чувства юмора, они крайне плохо понимают шутки и не хотят их понимать. Они не идут на компромиссы и отличаются излишней самоуверенностью. Для них не существует иного мнения, кроме собственного. Его они и пытаются навязать другим.

Ощущение от разговора с занудой – как во время зубной боли: неприятное, тягучее, никак не заканчивающееся. Нужно ли вам такое общение? Если это – суровая необходимость, постарайтесь завершить разговор как можно быстрее.

ЧЕЛОВЕК – ЖАЛОБА

Таких людей называют по-разному: «нытик», «вечная жертва», «энергетический вампир». Это люди, у которых «всегда все плохо». И обязательно по чужой вине. При этом жалобщик не скупится на эмоциональные реакции и демонстративное поведение. Он злобно бурчит или переходит на крик, раздражается, возмущается, вздыхает, стонет и плачет, сыплет риторическими вопросами и упреками «в воздух». И, конечно же, его личной вины в ситуациях никогда нет.

Они вроде бы не делают вам ничего дурного, но после беседы с ними остаются неприятные гнетущие ощущения, усталость или даже раздражение.

Наверняка среди ваших знакомых такие есть. И у вас два варианта общения с ними. Вы или выслушиваете их, а потом долго страдаете от негативных эмоций, или ставите ультиматум: говорить с ними будете только на положительные темы.

БАЛАБОЛ НА НАШУ ГОЛОВУ

Любому из нас приходилось встречать человека, который без умолку болтает: пересказывает по несколько

раз во всех подробностях одни и те же телевизионные новости и мельчайшие подробности своей жизни, назойливо рассказывает о своих проблемах, своих переживаниях, дает непрошенные советы, поучает. От такого человека через некоторое время голова начинает идти кругом, и хочется держаться подальше, хотя сделать это не всегда удается, если подобный болтун находится в ближайшем окружении – если это родственник или коллега.

Древнегреческий философ Плутарх писал: «Болтун хочет заставить себя любить – и вызывает ненависть, хочет оказать услугу – и становится навязчивым, хочет вызвать удивление – и делается смешным; он оскорбляет своих друзей, служит своим врагам и все это – на свою погибель».

Наверное, его стоит пожалеть, но общаться с ним очень тяжело.

ПРЕРВАЛИ НА ПОЛУСЛОВЕ

Пусть мужчины не обижаются, но специалисты выяснили, что перебивают собеседника в разговоре чаще всего они. Особенно часто, если собеседник – женщина.

Одно дело, когда в разговоре заканчиваешь предложение за своего лучшего друга, потому что понимаешь, к чему он клонит, а другое – когда просто заставляешь собеседника замолчать. Но так называемые «хорошие перебивания» все равно работают аналогично «плохим»: в любом случае один участник разговора преуменьшает роль другого и доказывает собственную важность. Часто люди прерывают собеседника, потому что неосознанно хотят показаться умнее, доказать свое превосходство.

Если вам предстоит серьезный разговор с тем, кто вас прерывает, постарайтесь установить некоторые правила: например, скажите, что готовы слушать только после того, как закончите свою реплику. Если правила игнорируются, предложите поговорить в другой раз.





КАКОЕ ЛЕТО БЕЗ ГАМАКА

Понятно, что лето – пора горячая, если вы заядлая огородница. Но в наше время все больше людей ездят на дачу, чтобы отдохнуть от упорной работы и суеты большого города. А что у нас является символом праздной дачной жизни? Правильно, гамак. Так давайте повесим гамак или качели на каждой даче и будем хотя бы полчаса в день проводить в ленивом ничегонеделании.

НА ЧТО КРЕПИТЬ

Ключевое слово здесь – повесим. Что гамак, что качели – конструкция подвесная и именно о том, на что вы будете их подвешивать, надо позаботиться в первую очередь. Раньше на участках было много старых фруктовых деревьев, но современные плодовые карликовые подвои для этого не годятся, поэтому следует прежде всего установить опоры.

Если вы не ограничены в средствах, можно купить гамак сразу с мощной деревянной опорой, похожей на лодку. Единственное, что для такого гамака нужно – достаточно ровное место, чтобы его установить.

Тем, кто хочет обзавестись гамаком подешевле, лучше глубоко вкопать в землю и забетонировать опоры из бруса и накрыть их перекладиной, чтобы опоры со временем не раскачались. Так вы можете быть уверенными, что не окажетесь вместе с гамаком на земле с ушибленной спиной и копчиком. Хотите установить гамак в укромном уголке двора? Сбейте треугольную раму как для козел и подвесьте гамак на нее.

Для легких детских качелей годится и толстая ветка дерева, но тогда эти качели будут только детскими.

Вместо гамака можно устроить целую подвесную платформу, если у вас одно из строений дома выступает далеко в сторону или вы построили из толстого бруса четырехугольную опору.

КАК КРЕПИТЬ

От того, насколько хорошо закреплены качели или гамак, зависит ваше здоровье, а возможно и жизнь, поэтому не скупитесь на толстую прочную веревку и крупные, глубоко забивающиеся болты и крепления. Найдите в интернете, каким узлом лучше крепить гамак, и потренируйтесь его завязывать.



НА ЛЮБОЙ ВКУС

Раньше гамаки делали сетчатыми, и лежать в них можно было только на чем-то. И тогда умение залезть в гамак и не смять подстилку надо было тренировать. Сейчас чаще шьют гамаки из плотной материи, некоторые производители даже украшают их по бокам кружевным полотном, или сразу мастерят гамак из нетолстого матраца.

Материалом может послужить и фанера разной толщины или толстый промышленный линолеум, если вы хотите устроить не столько гамак для одиночника, сколько подвесную платформу на небольшую компанию.

МЕСТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Обычно валяться летом лучше в тени, исходя из этого и выбирайте место. Если у вас в семье многие любят полежать в гамаке, устройте сразу трех или четырехугольную опору и подвесьте рядом несколько гамаков и качелей. В центре можно будет поставить столик или устроить костровую чашу.

ДЕТСКИЕ ЗАБАВЫ

Детворе больше нравятся качели, но такие, чтобы в них было удобно сидеть, и даже можно было прилечь. Устройте для них сидячие качели из ткани с мягкой спинкой или круглые качели-кокон, которые одновременно будут и домиком для ребенка. В крайнем случае, пусть это будут круглые качели с сеткой посередине, в которых можно качаться полулежа. Такие часто устанавливают на детских площадках в парках.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ПРОВАЛ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ

Какая девушка не мечтает о том, чтобы первое свидание с понравившимся мужчиной прошло самым наилучшим образом, оставило после себя прекрасные воспоминания и стало началом перспективного романа? Планируя, что надеть, как себя вести и о чем разговаривать, мы руководствуемся самыми благими намерениями, которые частенько не помогают, а наоборот, оборачиваются против нас самих. Как говорится, «хотели как лучше, а получилось как всегда». Чтобы этого не произошло с вами, возьмите на заметку печальный опыт первых свиданий нескольких пар.

НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 1

КИНО ИЛИ ФИЛАРМОНИЯ?

МНЕНИЕ АНИ: «На мой взгляд, первое свидание должно быть очень романтичным и возвышенным. Дежурный поход в кино или кафе — все это слишком обыденно и совсем не оригинально. Поэтому, когда Олег впервые пригласил меня на фильм «Пираты Карибского моря», я решила, что будет намного лучше, если вместо кино мы пойдем на концерт в филармонию, где как раз проходили гастроли известного саксофониста».

МНЕНИЕ ОЛЕГА: «К сожалению, я совсем не считаю себя знатоком и поклонником классической музыки и джаза, поэтому на этом концерте мне было скучно. На протяжении всего вечера Аня бросала на меня уничижительные взгляды каждый раз, когда я не мог сдержаться и зевнул. Во втором отделении я на самом деле задремал, и она буквально набросилась на меня, зашипев что-то о полном отсутствии у меня музыкального вкуса. Естественно, после такого свидания я не мог не оценить тонкости ее натуры, но для себя четко решил, что вместе нам будет трудно».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Общие интересы и увлечения — залог успешных отношений.

НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 2

УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЙ НАРЯД

РАССКАЗЫВАЕТ ОЛЯ: «Когда Игорь пригласил меня на свидание, я решила поразить его с пер-

вого взгляда. Дело в том, что до этого он видел меня только на фотографии с моим двоюродным братом, у которого и попросил мой телефон. Как и предполагается, я долго думала, в чем я буду выглядеть наиболее эффектно, и, наконец, выбрала короткое облегающее платье и купленные как раз для этого случая «золотые» босоножки. Я была уверена, что в таком наряде точно покорю его сердце».

РАССКАЗЫВАЕТ ИГОРЬ: «Когда я увидел Олю в обтягивающем мини-платье и туфлях на высоченных каблуках, я был сражен наповал. Она выглядела потрясающе: точеная фигурка, длинные ноги. Но

буквально через десять минут выяснилось, что в этом наряде Оля чувствовала себя ужасно некомфортно и как-то очень неуверенно держалась на этих шпильках. Она ухватилась за мою руку, как канатоходец за спасительный снаряд, но все равно несколько раз подвернула ногу. Когда мы с трудом доковыляли до столика и сели, возникла новая проблема: Оля постоянно пыталась натянуть слишком короткое платье на колени, но оно все время поднималось почти до бедер. Моя бедная девушка краснела и бледнела от смущения, и с ней невозможно было ни о чем разговаривать. Какая уж тут романтика! Глядя на нее, мне самому было жутко неудобно, и я никак не мог дожидаться, когда же кончится этот вечер».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! В одежде, которую вы не умеете носить, вы будете выглядеть просто нелепо. А разве может такая девушка понравиться мужчине? Ваш облик, наверняка, произведет эффект, обратный тому, на который вы рассчитывали.

НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 3

ДЕВУШКА, КОТОРАЯ НРАВИТСЯ ВСЕМ!

НА ВЗГЛЯД МАРИНЫ: «Мне кажется, мужчины больше ценят тех женщин, которые пользуются популярностью у других. Поэтому на нашем первом свидании, которое проходило на вечеринке у его друзей, я решила продемонстрировать Сергею, что могу запросто свести с ума любого из го компании. Буду вести себя раскованно и при каждом удобном случае кокетничать со всеми подряд. Меня приглашали на медленные танцы Андрей и





Саша, потом я пела караоке в дуэте с симпатичным Виталиком, позже помогала готовить коктейли Мише. Я делала все это только для того, чтобы мой Сережа почувствовал, что его девушка нравится всем, и задумался о том, как бы получше привязать ее к себе!»

НА ВЗГЛЯД СЕРГЕЯ: «В течение всего вечера Марина заигрывала со всеми моими друзьями. Честно говоря, я даже подумал, что она вообще забыла о моем присутствии и о том, что она пришла сюда со мной. Правда, иногда она все же подходила ко мне и, шепнув «не скучай», опять отправлялась танцевать, петь и веселиться. Я видел, что все парни были от нее без ума, и с одной стороны, меня распирало чувство гордости, а с другой, было как-то обидно, что она так мало уделяла мне внимания. Конечно, мне было приятно, что Марина пользовалась таким успехом, но ее умение очаровывать мужчин меня насторожило, и я решил, что остаться для нее единственным у меня вряд ли получится».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Мужчины не любят чересчур раскованного женского поведения, опасаются неверности и больше всего на свете боятся быть обманутыми. Поэтому не старайтесь убеждать его в том, что когда-нибудь это может произойти.

НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 4

СИЛЬНАЯ И НЕЗАВИСИМАЯ

МНЕНИЕ ЛЮДМИЛЫ: «Я считаю, что просто необходимо сразу же показать мужчине, что ты сильная, самостоятельная и уверенная в себе девушка, а не какая-нибудь плакса и неумеха — таких они не любят».

РАССКАЗ АНТОНА: «Когда я открыл перед Людой дверцу машины, она отпустила шуточку по поводу «старомодных» качеств кавалера, потом отказалась взять меня под руку, а в ресторане предложила оплатить свою половину счета. Не знаю, возможно, я на самом деле слишком консервативен, но такая эмансипация мне совсем не по душе. У меня сложилось впечатление, что она ведет себя так, потому что сомневается в моей мужской состоятельности».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Мужчина предпочитает чувствовать себя лидером, ну или хотя бы быть на равных, и не терпит, когда женщина пытается занять его место.

НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 5

СИЛА ЖЕНЩИНЫ — В ЕЕ СЛАБОСТИ?

ВСПОМИНАЕТ ЛИЗА: «Я была уверена, что для того, чтобы привязать мужчину к себе, нужно постараться показать ему, что ты очень нуждаешься в его силе и благородстве. Поэтому во время нашего первого свидания с Борисом очень хотела сделать так, чтобы он меня пожалел. Ведь не зря же говорят, что сила женщины в ее слабости. Этот постулат я и взяла на вооружение. Весь вечер я рассказывала ему свои печальные истории: о том, как в детстве меня укусила бродячая собака и мне делали сорок уколов в живот, как не приняли в музыкальную школу из-за отсутствия слуха, как в институте буквально сжигал со свету преподаватель по термеху, а совсем недавно соседи залили мою только что отремонтированную квартиру».



ВСПОМИНАЕТ БОРИС: «Это свидание было сплошным кошмаром. Лиза «выливалась» на меня весь негатив, которого в ее жизни скопилось немало. Я почувствовал себя в роли плохого психоаналитика. Эта девушка просто уверена в том, что ее преследуют несчастья, и почему-то решила, что именно я должен спасти ее от всех напастей. Я не готов к выполнению такой глобальной задачи, поэтому решил поскорее завершить наше общение».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Мужчины не любят неудачниц и постоянно жалующихся женщин. Мало кто из них захочет взвалить на себя груз ваших проблем, да еще в самом начале знакомства.



НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ 6

ВЫПИТЬ ДЛЯ ХРАБРОСТИ?

РАССКАЗЫВАЕТ АЛИНА: «По натуре я очень стеснительная девушка, и когда Роман пригласил меня на свидание, у меня просто сердце ушло в пятки. Как же мне с ним себя вести? Подружки посоветовали мне немного выпить для храбрости, ведь по их словам, мужчины любят раскованных женщин».

РАССКАЗЫВАЕТ РОМАН: «Поначалу мне Алина очень понравилась. Я даже подумал, что наконец-то встретил девушку своей мечты. Но в баре очень удивился, когда увидел, что юное нежное существо выбирает рюмку крепкого напитка. Потом она не отказалась выпить пива, вина и стала вести себя грубо и развязно. Рядом с ней я чувствовал себя очень неловко и едва дождался удобного момента, чтобы отвезти ее домой».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Спиртное может сыграть с вами злую шутку, особенно если вы редко его употребляете. Не полагайтесь на его сомнительную помощь. Мужчины терпеть не могут пьяных женщин.

ДОВЕРЯТЬ ЕМУ ИЛИ ПРОВЕРЯТЬ?

Ваш избранник уверяет вас, что вы у него единственная, и ему никто, кроме вас, не нужен. Вы же подозреваете его в неискренности и страдаете от того, что не можете ему довериться? Но обвинения могут быть беспочвенными, а подозрения — напрасными. Пройдите наш тест и узнайте, можно ли доверять своему мужчине.

Тест

1. В социальных сетях вы увидели фотографии с корпоративной вечеринки, на которых ваш избранник обнимал полуобнаженную девушку. Когда вы спросили, какие девушки были на той вечеринке, он ответил:

- А.** «Это был мальчишник, мы остались после работы попить пивка».
- Б.** Это был мальчишник, и только одна девушка задержалась на работе, а потом присоединилась к нам, но она мне глубоко безразлична».
- В.** «Девчонки были и такое вытворяли...»

2. Приехав из командировки, вы обнаружили пустую клетку. На вопрос, где попугайчик, о котором он обещал заботиться, вы услышали ответ:

- А.** «Наверное, болел. Он и раньше неважно выглядел, а я не виноват».
- Б.** «Носил его к ветеринару, но было уже поздно...».
- В.** «Мой друг-ветеринар сказал, что с ним ничего страшного. Прости...».

3. Вы рассказали своему парню, что у вашей общей знакомой роман с 17-летним парнем. Что ваш избранник сказал об этом?

- А.** «Это ее личное дело. Не надо никому об этом говорить».
- Б.** «Это уголовно наказуемо. Может, стоит поговорить с ней?»
- В.** Новость горячая, вот все удивятся, когда я расскажу о ее романе с малолеткой, который моложе ее!»

4. В самый интимный момент вашего свидания вы вспоминаете об отсутствии контрацептива. Как он реагирует?

- А.** «Не беспокойся, у меня всегда с собой НЗ».
- Б.** «Лучше будет, если я сбегаю в аптеку».
- В.** Не волнуйся, я сделаю все, как надо».

5. Он очень хочет покрасоваться за рулем вашего нового автомобиля и уверяет вас, что машину ему доверить можно.

- А.** «Не волнуйся, ты будешь на месте инструктора».
- Б.** «Прав меня лишили, но я не виноват...»
- В.** «Дорогая, ты не против, чтобы я немного побыл в водительском кресле?»

6. Вы не в восторге от того, что его пригласила в ресторан бывшая возлюбленная. Его реакция на это приглашение?

- А.** Долго рассказывает вам, что она ему абсолютно безразлична, но от свидания с ней не отказывается.
- Б.** Тут же при вас звонит ей и отказывается.

В. Предлагает вам пойти вместе, чтобы убедиться, что ревность не уместна.

7. Во время романтического свидания вы рассказали ему о своих мечтах, как красиво устроить вашу свадьбу. Его реакция?

- А.** Он говорит вам, что мечты должны сбываться.
- Б.** Он считает, что это — серьезная тема, и вы позднее это еще обсудите.
- В.** Он делает вид, что вас просто не расслышал.

8. Он сказал вам, что в пятницу будет с друзьями смотреть футбол, но вы случайно заметили его машину недалеко от пивного бара. На ваш вопрос, как прошел матч, он ответил:

- А.** «Отлично посидели, а любимая команда выиграла».
- Б.** «Телевизор у друга во всю стену, надо почаще к нему заходить».
- В.** Друзья предложили сходить в бар и посмотреть матч в большой компании».

9. Вы задерживаетесь на работе, звоните ему с просьбой приготовить что-нибудь на ужин. Он:

- А.** Встречает вас в фартуке с накрытым столом, на котором тарелки жареного мяса и салат.
- Б.** Быстро режет колбаску и сыр, — ужин готов.
- В.** Дома вы читаете его записку: «Я с друзьями, не жди меня».

10. Вас пригласили на ужин ваши родители. После ужина он:

- А.** Говорит вам, что надо чаще ходить к ним в гости.
- Б.** Не обмолвившись с вами ни словом, гонит машину на высокой скорости.
- В.** Недовольно что-то ворчит себе под нос.



ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

1.	А - 0	Б - 1	В - 2
2.	А - 0	Б - 2	В - 1
3.	А - 2	Б - 1	В - 0
4.	А - 2	Б - 1	В - 0
5.	А - 2	Б - 1	В - 0
6.	А - 0	Б - 2	В - 1
7.	А - 2	Б - 1	В - 0
8.	А - 1	Б - 0	В - 2
9.	А - 2	Б - 1	В - 0
10.	А - 2	Б - 1	В - 0

16 и более баллов

Честен и порядочен

Ваш избранник — пример честности и порядочности. Вы спокойно можете ему доверять. Он не подведет. Такой человек всегда говорит правду, какой бы она ни была. А если он что-то вам или кому-то из друзей пообещает, то он обязательно это выполнит. Он относится к редкой когорте мужчин: дал слово — держи. Он никогда не будет ничего от вас скрывать, даже если знает, что вы будете возражать. Он открыт, даже если переживает о вашей возможной реакции. И всегда пойдет на компромисс, будет искать удобный для обоих вариант. Он, если вы попросите, поделится абсолютно всем, что вы хотите о нем знать, включая свое прошлое. А это возможно только в том случае, если ваш избранник вас уважает, доверяет вам и предан отношениям, считая их главными в вашей дальнейшей совместной жизни.

От 15 до 8 баллов

Обязателен и сдержан

Ваш избранник, скорее всего, обязательный человек. Но иногда случается, что его слова расходятся с делом. А вы задаетесь вопросом: почему в ваших отношениях возникают систематические недоговорки. Он знает о вас практически все, а вы о нем лишь то, что он вам рассказал. Он настойчиво переводит разговор на другую тему, как только вы пытаетесь что-то выяснить из его прошлого. Может быть потому, что он не хочет вас расстраивать, и кривит душой в деликатных вопросах. А вслух произносит для вас лишь то, что вы хотите от него услышать. Признак настоящего мужчины - никогда не говорить о своих проблемах женщине, скрывать все плохое и говорить только о хорошем. Скорее всего, он просто вас сильно любит и не желает огорчать вас по мелочам. Он обладает умением сдерживать свои эмоции, меньше говорить попусту, делать важные в совместной жизни поступки без лишних слов.

7 и менее баллов

«Чемодан без ручки»

Вам отчаянно хочется, чтобы ваши отношения перешли в разряд серьезных, и вы частенько принимаете желаемое за действительное. Припомните, сколько раз он обещал вам что-то сделать, но вдруг находил массу каких-то причин, на его взгляд, уважительных. Он и друзьям раздает пустые обещания, и среди них он слышит необязательным. Он принимает вашу заботу как должное, не считая нужным тратить в ответ столько же сил и энергии, сколько вкладываете вы. Его вполне устраивает тот факт, что вы взвалили все на свои плечи и в одиночестве пытаетесь привести вашу пару в светлое будущее. Ваши близкие в один голос твердят, что он вам не пара и вы достойны лучшего. Возможно, стоит прислушаться к их мнению и попытаться понять, почему же они так категоричны. Им со стороны виднее, что с ним вам в жизни будет, как с чемоданом без ручки: нести неудобно, а бросить жалко.





ОТЦЫ И ДЕТИ

На вопросы об усыновлении отвечает юрист

Сергей Подболотов

Хочу оформить усыновление ребенка на себя. Жена напишет согласие. Я смогу получить материнский капитал?

Федеральный закон от 29 декабря 2006 г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», указывает следующие категории граждан мужского пола, имеющих право на материнский капитал:

1) мужчин, являющихся единственными усыновителями второго, третьего ребенка или последующих детей, ранее не воспользовавшихся правом на дополнительные меры государственной поддержки, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу, начиная с 1 января 2007 года;

2) мужчин, являющихся единственными усыновителями первого ребенка, ранее не воспользовавшихся правом на дополнительные меры государственной поддержки, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу, начиная с 1 января 2020 года;

3) мужчин, воспитывающих второго, третьего ребенка или последующих детей, рожденных, начиная с 1 января 2007 года, и являющихся их отцами (усыновителями), в случае смерти женщины, не имевшей гражданства Российской Федерации, родившей указанных детей, либо объявления ее умершей;

4) мужчин, воспитывающих первого ребенка, рожденного, начиная с 1 января 2020 года, и являющихся отцами (усыновителями) указанного ребенка, в

случае смерти женщины, не имевшей гражданства Российской Федерации, родившей указанного ребенка, либо объявления ее умершей.

Если вы единственный усыновитель независимо от состояния в браке, то тогда право на материнский капитал у вас возникнет.

Я вышла замуж. У меня есть сын, который носит мою девичью фамилию. Муж хочет усыновить ребенка. Возможно ли усыновление без смены фамилии?

Возможно. Согласно ст. 134 Семейного кодекса РФ за усыновленным ребенком сохраняются его имя, отчество и фамилия. Изменение фамилии, имени и отчества усыновленного ребенка, достигшего возраста десяти лет, может быть произведено только с его согласия, кроме случая проживания ребенка в семье усыновителя, и когда первый считает его своим родителем в период до подачи последним заявления об усыновлении.

Бывший муж дал согласие на усыновление нашего общего ребенка моим теперешним мужем. Но у бывшего большой долг по алиментам. Что будет с невыплаченными алиментами?

Усыновление ребенка не прекращает обязательств прежнего отца ребенка по погашению долга. При образовании задолженности по вине лица, обязанного уплачивать алименты по соглашению об уплате алиментов, виновное лицо несет ответственность в порядке, предусмотренном этим соглашением. При образовании задолженности по вине лица, обязанного уплачивать алименты по решению суда, виновное лицо уплачивает получателю алиментов неустойку в размере одной десятой процента от суммы невыплаченных алиментов за каждый день просрочки. Размер неустойки за несвоевременную уплату алиментов может быть уменьшен судом с учетом материального и (или) семейного положения лица, обязанного уплачивать алименты, если подлежащая уплате неустойка явно несоразмерна последствиям нарушения обязательства по уплате алиментов. Получатель алиментов вправе также взыскать с виновного в несвоевременной уплате алиментов лица, обязанного уплачивать алименты, все причиненные просрочкой исполнения алиментных обязательств убытки в части, не покрытой неустойкой (ст. 115 Семейного кодекса РФ).

Освобождение от уплаты задолженности по алиментам и (или) задолженности по уплате неустойки за несвоевременную уплату алиментов при уплате алиментов по соглашению сторон возможно по взаимному согласию сторон, за исключением случаев уплаты алиментов на несовершеннолетних детей. Суд вправе по иску лица, обязанного уплачивать алименты, освободить его полностью или частично от уплаты задолженности по алиментам и (или) задолженности по уплате неустойки за несвоевременную уплату алиментов, если установлено, что неуплата алиментов и (или) неустойки за несвоевременную уплату алиментов имела место в связи с болезнью этого лица или по другим уважительным причинам и его материальное и семейное положение не дает возможности погасить образовавшуюся задолженность по алиментам и (или) задолженность по уплате неустойки за несвоевременную уплату алиментов (ст. 114 Семейного кодекса РФ).

Напомним, алиментные обязательства бывшего супруга прекращаются усыновлением его теперь бывшего ребенка.

У меня с мужем разница в возрасте 23 года. Он моложе. Является ли разница в возрасте с супругом основанием для

отказа в усыновлении ребенка?

Закон не содержит таких ограничений. Есть ограничения по разнице между усыновителем и усыновляемым. Разница в возрасте между усыновителем, не состоящим в браке, и усыновляемым ребенком должна быть, как правило, не менее шестнадцати лет. По причинам, признанным судом уважительными, разница в возрасте может быть сокращена. Судебная практика приводит примеры, если ребенок испытывает чувство привязанности к лицу, желающему его усыновить, считает его своим родителем. При этом указанная разница в возрасте может быть сокращена при условии, что такое сокращение позволит усыновителю обеспечить ребенку полноценное физическое, психическое, духовное и нравственное развитие (п.8 постановление Пленума Верховного Суда РФ от 20.04.2006 № 8 «О применении судами законодательства при рассмотрении дел об усыновлении (удочерении) детей»).

Если биологический отец никогда не платил алименты на ребенка, то какие претензии он может в старости предъявить взрослому сыну?

Дети могут быть освобождены от обязанности по содержанию своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей, если судом будет установлено, что родители уклонялись от выполнения обязанностей родителей (ст. 87 Семейного кодекса РФ). То есть право на получение алиментов с совершеннолетних трудоспособных детей закон ставит в зависимость от надлежащего исполнения родителями своих родительских обязанностей. Родители, которые уклонялись от выполнения обязанностей по воспитанию, образованию детей, защите их прав и интересов, а также иных обязанностей, могут быть лишены права на получение с них алиментов даже при наличии предусмотренных законом условий получения алиментов - нетрудоспособности и нуждаемости в помощи. Уклонение родителей от выполнения своих обязанностей выражается не только в злостном уклонении от уплаты алиментов, но и в отсутствии заботы об их здоровье, о физическом, психическом, духовном и нравственном развитии, обучении (п. 16 постановление Пленума Верховного Суда РФ от 14.11.2017 г. № 44 «О практике применения судами законодательства при разрешении споров, связанных с защитой прав и законных интересов

ребенка при непосредственной угрозе его жизни или здоровью, а также при ограничении или лишении родительских прав»).

Для освобождения от обязанности по уплате алиментов на своих родителей трудоспособные совершеннолетние дети могут ссылаться на факты:

- 1) уклонения родителей от выполнения родительских обязанностей;
- 2) лишения родителей родительских прав;
- 3) совершения истцом умышленного преступления против ответчика;
- 4) недостойного поведения истца в семье.

Чем отличаются опека и усыновление?

Усыновление — это возможность принять ребенка в семью на основании судебного постановления и со всеми правами, которыми родной малыш наделен по праву рождения. После процедуры усыновления мужчина, женщина и ребенок имеют все права и обязанности, соответствующие статусу родных людей. Усыновленными могут быть дети не старше 18 лет.

Опека — это возможность для детей иметь семью и дом, но она временная, до достижения ими 14 лет. Ребенок воспитывается в семье опекуна, но последний не имеет законных прав родителя. Человек, который хочет таким способом взять ребенка, должен соответствовать ряду требований, включающих в себя возраст не менее 18 лет. Это только несколько правовых различий, но существуют и другие.

Возрастной предел:

усыновление ребенка возможно до его совершеннолетия, однако после исполнения 10 лет потребуются согласие самого малолетнего; опекуноство можно оформить над детьми, которым еще не исполнилось 14 лет, или над недееспособными, не зависимо от их возраста.

Отличительные черты опеки и усыновления:

опека назначается местными органами самоуправления по месту жительства

ребенка, усыновление — это судебное решение;

опекун должен достигнуть совершеннолетия. Усыновленный ребенок должен быть минимум на 15 лет младше усыновителя;

опекунство не предусматривает одновременного принятия более 5 детей, для усыновителей никаких ограничений в количестве детей нет;

опекунство — это временное явление, усыновление — навсегда, кроме случаев лишения родительских прав судебным постановлением;

при опекуностве фамилия и имя ребенка остаются неизменными, при усыновлении детям могут поменять все инициалы и даже дату рождения; опека не является тайной, попечители должны регулярно отчитываться перед органами самоуправления, процедура усыновления является тайной; опекаемые дети могут поддерживать отношения с родными, при усыновлении никаких контактов с кровными родственниками не предусматривается;

органы местного самоуправления, которые отвечают за опеку, все время контролируют приемные семьи, усыновители контролируются на общих основаниях, по сигналу жестокого обращения с детьми.

Правовые различия опекунов и усыновителей:

усыновитель наделяется всеми родительскими полномочиями и обязательствами, тогда как опекун ограничен в своих правах, включая распоряжение собственностью опекаемого;

лица, усыновившие ребенка, не получают какие-либо вознаграждения и компенсации, опекун имеет право на ежемесячную материальную помощь государства, а также льготы при зачислении ребенка в образовательные заведения и при лечении;

отменить усыновление нельзя, можно только лишиться родительских прав, опекуноство истекает при достижении ребенком 14 лет;

усыновители ни перед кем не отчитываются, опекуны обязаны систематически подавать отчеты в соответствующие органы.



Мне 30 лет. У всех моих знакомых есть какие-то хобби, а у меня – ничего. Меня никогда и не тянуло чем-либо заниматься. Это нормально? Родители уверяют, что у каждого человека обязательно должно быть какое-нибудь увлечение. Я иногда находила себе занятия: то ходила на курсы кройки и шитья, то интересовалась кулинарией, но надолго меня не хватало. Через месяц-два всё бросала, так как понимала, что это не моё. Но как понять, чего я хочу, к чему меня тянет?

Прежде всего вам надо перестать сравнивать себя с другими. То, что ваши знакомые и родственники чем-то увлечены вовсе не показатель того, что вам будет это интересно. Расставьте в своей голове всё по полочкам: разделите собственные желания от тех, что навязали вам родители и друзья. Можем посоветовать вам составить «перечень желаний». Возьмите ручку и листок и составьте список занятий, которые вам не нравятся, и подумайте почему. Так вы в несколько раз сократите многообразие вариантов. Теперь будет легче составить список того, что вам по душе. Только не анализируйте, насколько эти хобби популярные и престижные, просто пишите то, что придет в голову. Учтя эти факторы, выберите из списка наиболее привлекательные для вас занятия, и пробуйте!

Поначалу вам может быть неприятно и даже страшно – так проявляется боязнь ошибиться с выбором, внутреннее сопротивление. И это вполне нормально.

И не слушайте тех, кто торопит вас с выбором и самореализацией. Двигайтесь в своем темпе: не подойдет выбранное занятие – вернитесь к списку и попробуйте следующее. Не заставляйте что-то делать себя насильно. Главное – наполнить жизнь смыслом, соответствующим вашим желаниям.

Я заметила, что с разными людьми веду себя по-разному. Например, на одну подругу я могу накричать, иногда и без повода, или высказать всё, что думаю, а

с другой веду себя очень вежливо и ласково, и даже когда в чем-то с ней не согласна, не позволяю говорить об этом.

Получается, что для разных людей у меня разные модели поведения. Это нормально?

Неужели я – лицемерка?

Нет, вы не лицемерка. Скорее всего, у вас высокий социальный интеллект – способность распознавать эмоции других и вести себя сообразно ситуации. У каждого из нас разная социальная роль для разных людей. Например, никто не общается с родителями, как с начальником, а с начальником – как с подругой на вечеринке.

Но чем выше социальный интеллект, тем больше таких ролей он может охватить. Так что можете радоваться: это достоинство, а не недостаток. Главное, чтобы от ваших действий не страдали ни вы, ни другие люди. Если ваши подруги продолжают с вами общаться, значит, их устраивает такая модель отношений.

Проанализируйте: комфортно ли вам в этих социальных ролях. Так будет проще отделить от этих ролей себя настоящую и дальше выстраивать отношения с окружающими.

Мы с мужем прожили душа в душу не один год, и внезапно появилось ощущение, что куда-то исчезло бывшее взаимопонимание. Мы перестали понимать друг друга, как будто стали говорить на разных языках. Что это: временный этап или повод разорвать отношения?

Прежде чем решиться на развод или разрыв, вам стоит знать, что подобное непонимание свойственно практически любым зрелым отношениям. Просто одни пары находят способы вернуть доверие и взаимопонимание, а другие – не хотят или не могут сделать этого.

Любые отношения между мужчиной и женщиной развиваются постепенно, проходя через различные этапы, не всегда похожие на медовый месяц. Совместная жизнь – это непростой труд, построенный на постоянном поиске компромиссов, взаимных уступках и самопожертвовании. Если вам дорог ваш партнер и вы оба готовы работать над вашими отноше-

ниями, то вы наверняка не пожалеете об этом в будущем.

Чтобы вернуть ушедшее куда-то взаимопонимание, стоит начать с разговора с супругом. Выскажите друг другу причины взаимного недоверия и попытайтесь найти способы выхода из сложившегося кризиса.

Если же груз взаимных обид мешает вам обсудить возникшие проблемы, обратитесь за помощью к семейному психологу.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Я полюбила мужчину, и он — меня, но заключить брак в ЗАГСе мы не можем, так как мой избранник считает, что это приведет к возможным рискам утраты его недвижимости. Сожительство противоречит моим религиозным убеждениям. Можно нам попросить Божьей помощи в создании семьи через таинство венчания, без предварительной регистрации в ЗАГСе?

Бвашей ситуации нужно понять, по какой причине человек желает вам зла. Если вы поругались или каким-либо способом навредили ему, то нужно постараться как-то разрешить эту проблему, путем переговоров и т.д. Если это просто, ситуация, когда вы кому-то не понравились, то в этом случае нужно просто обратиться к Господу Богу через Таинство Евхаристии, исповедаться, причаститься и помолитесь за недоброжелателя молитвами за ненавидящих и обидящих нас (они есть в обычном молитвослове).

Меня постоянно терзает мысль, что я скоро умру. Как избавиться от этой мысли?

Нлюбой страх — от лукавого. Смерть — это неотъемлемая часть всех людей живущих на земле. И она страшит православных христиан

только тем, что мы не готовыми (со всеми грехами) придем к Богу на поклон во время Страшного Суда. Поэтому всё учение Церкви говорит нам о том, что к Вечности нужно готовиться. Спешить делать добрые дела, молиться, исповедоваться, причащаться, вести борьбу внутри себя со грехами и т.д. Поэтому предлагаю вам начать данную работу во всей ее полноте, и страх развеется сам по себе.

В Великие праздники нельзя работать. Является ли грехом, если на праздник нанять людей другой веры (например, мусульман) для физической работы в огороде?

Нет, нельзя. Если вы православный христианин вы должны сами соблюдать Закон и призывать к этому окружающих через личный пример, независимо от того, какой веры придерживаются люди, окружающие вас. Мусульмане чтят православные праздники и тоже предпочитают в эти дни не работать.



Православный календарь на июль (новый и старый стиль)

6 июля / 23 июня Владимирской иконы Божией Матери
7 / 24 — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
9 / 26 — Тихвинской иконы Божией Матери
10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне
16 / 3 — Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского, всея России чудотворца
17 / 4 Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексея, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии
18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского
21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
23 / 10 — Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве
24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены
26 / 13 — Собор Архангела Гавриила
28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

Мне угрожает знакомый человек моим здоровьем и желает мне зла. Как мне оградить себя от этого человека, какими молитвами? Кому поставить свечку, чтобы он отстал от меня?

Ах, эти звезды!..

ДЮИМОВОЧКИ ГОЛЛИВУДА

Существует мнение, что большинство признанных красавиц — это высокие женщины. И когда мы видим их на красных дорожках и обложках журналов, кажется, что у всех «модельный» рост. Однако, некоторые голливудские дивы могут поспорить с этим, ведь их рост полтора метра, то есть чуть выше 150 сантиметров. Однако, в амбициях и успешности им нет равных. Иной раз им из-за роста приходится подстраиваться под обстоятельства, хотя в большинстве случаев обстоятельства покоряются их сильным натурам.

Актриса, певица, продюсер, режиссёр **Джада Пинкетт-Смит** при своем малом росте — 151 см, весе — 45 кг — снялась более чем в 20 фильмах. Ее самой известной ролью на сегодняшний день является роль человека-повстанца Ниобы в фильмах «Перезагрузка матрицы», «Матрица: революция» и в продолжениях «Матрицы».

Джада занимается музыкальной карьерой, создала метал-группу, в которой является вокалисткой и композитором. Кроме того, артистка знакома поклонникам кинематографа как жена знаменитого актера Уилла Смита. У них двое своих детей и сын от первого брака Уилла.

Абсолютно не комплексует из-за своего роста — 153 см — австралийская поп-певица, автор песен **Кайли Миноуг**. Она считает, что и небольшой рост не помешал ей добиться больших успехов в музыкальной карьере. Миноуг получила орден Британской империи из рук принца Чарльза за заслуги в музыкальном искусстве и орден Искусств и литературы от правительства Франции за вклад во французскую культуру. Певица уверена, что главное — это талант, упорный труд и упрямый характер. К слову, ее стройные ноги ежегодно возглавляют списки «самых сексуальных ног Голливуда».

Обладательница премии «Гремми», певица, актриса **Ариана Гранде** быстро обрела оглушительную популярность. Фанаты с нетерпением ждут выхода новых альбомов 29-летней звезды и появления на экране фильмов и сериалов с ее участием. В сети обсуждают модные наряды, прическу, поклонников Арианы, которая для поддержания идеальной фигуры (рост миниатюрной красавицы — 153 см, вес — 47 кг) в качестве тренировок предпочитает занятия танцами и пешие прогулки.

Леди Гага компенсирует нехватку сантиметров в росте (155 см) эпатажными выходами и смелыми выходками. Силуэты экстравагантных нарядов и обувь на огромной платформе или высоких каблуках оптически увеличивают рост исполнительницы. А необычные образы являются визитной карточкой звезды неслучайно: публика обращает внимание на них, а не на небольшой рост артистки. Эта звезда сцены без остатка отдается любимому делу, и ее отличие от большинства коллег по цеху заключается в нестандартном подходе ко всему, а потому длина ног не в приоритете. Масштаб личности актрисы «перебил» внешние данные.

Актриса и певица **Ханден Панеттьери** уже в 11 лет получила премию за роль в диснеевском фильме. Миниатюрная Ханден Панеттьери — ее рост 152 см — прославилась ролями в громких проектах «Герои» и «Нешвил», а также более скромными. Красавица, похожая на Дюймовочку, стала более известна после брака с украинским боксером Владимиром Кличко, которому родила дочь. Проходила информация, что отношения пары далеко не безоблачные, и боксер морально давит на супругу. Они расстались. Последние 2 года у нее нет работы ни в кино, ни на телевидении. Зато она дает работу папарацци, наблюдающим за ее увлекательной личной жизнью.

Стройную, изящную **Николь Ричи** часто можно увидеть на высоких каблуках. При росте 156 см девушка без труда «обуздала» шоу-бизнес. Ее творческая биография началась с телешоу «Простая жизнь». Снималась в сериалах «Чак», «Империя», «Отличные новости». Некоторое время позиционировала себя как певица, была фотомodelью, продюсером. Выпустила книгу «Правда о бриллиантах», основанную на реальных фактах из собственной жизни. Николь Ричи говорила, что редко надевает мини-юбки из-за своего роста, а наряды старается подбирать в соответствии со своим типом фигуры, чтобы быть на высоте. Прежде всего предпочитает комфорт. Она поделилась одним из своих принципов: «Вы должны чувствовать себя собой. Нет смысла одеваться как кто-то другой или следовать каким-то модным тенденциям, которые совершенно вам не идут. Это просто не пойдет вам на пользу». Звезда явно в этом преуспела, что еще раз подтверждает то, что дело вовсе не в росте.

Успешная карьера и крепкая семья нежной блондинки и сильной женщины — голливудской актрисы **Риз Уизерспун** вызывает восхищение. На ее счету множество ролей в проектах разных жанров — от комедий до детективных драм. Эта актриса — женщина миниатюрная, рост 156 см, потому режиссеры всегда выбирают ракурсы таким образом, чтобы актриса не казалась слишком низкой. Интересный факт: звезда кинокартины «Блондинка в законе» — одна из немногих знаменитостей, которые открыто говорят, что своими габаритами не очень довольны. По признанию актрисы, ей совсем не по душе быть на уровне чужих подмышек или спин.

Миниатюрная актриса **Ванесса Энн Хадженс** — яркая звездочка нового поколения, получившая всенародное признание после выхода молодёжного фильма «Классный мюзикл». Рост звезды сериала «Бессильные» Ванессы Хадженс составляет 155 сантиметров. На ее счету уже более 20 ролей в картинах. При этом

миниатюрная актриса в свои 33 года уже успела стать королевой стиля бохо-шик, потому что она предпочитает в повседневной жизни легкие и непринужденные богемные образы.

И ГУЛЛИВЕРЫ

Звезды на Голливудских холмах встречаются всех цветов и размеров, но есть среди них и настояще огромные. Когда самые высокие голливудские актеры идут за наградой по залу, их видно издалека. Такой рост всегда привлекает внимание, особенно если обладает им известный актер.

Самый высокий актер Голливуда финский баскетболист **Йонас Суатамо** — 212 сантиметров — в юности играл в баскетбол и увлекался театром. Суатамо жил с мамой и деньги зарабатывал не спортом.



Его основная деятельность — продажа страховых полисов по телефону. Йонаса сделало знаменитым на весь мир роль Чубакки в последних фильмах саги «Звездные войны». Баскетбол вроде бы отошел на второй план. Но с кино-карьерой тоже не сложилось. Ему сказали, что таких высоких актеров не бывает, и посоветовали заняться чем-то другим.

Актер **Брэд Гаррет** имеет рост 206 сантиметров. Он сделал успешную карьеру комика, благодаря отличному чувству юмора. На его счету почти 140 ролей, но более всего он известен по сериалу «Все любят Рэймонда» и озвучке мультипликационных персонажей. Он неоднократно выступал ведущим и приглашенным гостем разнообразных телепрограмм, передач, шоу и церемоний награждения кинематографическими наградами. Снимался в рекламе.



Испанский актер **Хавьер Ботет** имеет рост 200 сантиметров и вес около 56 килограммов! Редкая болезнь Синдром Марфана у него с детства. Востребованность в кино Хавьеру принесла его необычная внешность, благодаря которой он сделал удачную карьеру. На сегодняшний момент почти ни один

фильм ужасов не обходится без его участия, а сам актер в одном из интервью признался, что даже не задумывался серьезно о работе в кино. Ныне за ним прочно закрепилась роль монстроподобных существ.



Рост в 198 сантиметров приписывают **Дэйву Батисте** (Дракс в «Стражах Галактики»), **Джеймсу Кромвеллу** (начальник тюрьмы в «Зеленой миле»), **Дэвиду Проузу** (Дарт Вейдер в «Звездных войнах»), **Рори МакКанну** (Сандор Клиган в «Игре престолов») и **Кевину Дюрану**.



Дуэйн Джонсон — известный голливудский киноактер по прозвищу Скала, за плечами которого работа на съемочных площадках фильмов «Форсаж», «Джуманджи», «Второй шанс» и многих других. Рост актера 196 см, вес — 120 кг. **Арманд Хаммер** (рост 196 см) возвышался над Джонни Деппом почти на 20 сантиметров во время фотосессий на премьере фильма «Одиноким рейнджер». В одном из интервью актер признался, что его рост мешал получать ему роли на ранних этапах карьеры: «Довольно долго я не мог получить из-за этого роль — я был слишком высок, чтобы играть какого-нибудь юнца».



196 сантиметров оказались каким-то очень популярным числом. Таким ростом обладают американские актеры: **Винс Вон**, **Стивен Фрай**, **Тим Роббинс**, **Дольф Лундгрэн**, **Джо Манганьелло**.



Пабло Телл Шрайбер — канадский и американский актер, известный по своей сценической деятельности и по

роли польско-американского персонажа Ника Сobotки в драме «Прослушка» о наркопреступности в Балтиморе. Шрайбер со своим высоким ростом в 195 см легко получил роль в фильмах «Маньчжурский кандидат» и «Счастливы вместе». Кроме того, он сыграл в эпизоде в сериале «Закон и порядок: Преступное намерение».



Самые известные роли **Джеффа Голдблюма** в фильмах «День независимости» и «Муха». Кстати, во время съемок «Мухи» операторы, отвечающие за техническую сторону, были недовольны высоким ростом главного героя — 194 см. Однако, Джефф своим обаянием и талантом сумел покорить съемочную группу. За свою карьеру актер принял участие более чем в 110 проектах (33 главные роли). 67-летний актер даже не думает об отдыхе. Также занимается озвучкой, в его списке более 10 мультфильмов и несколько рекламных роликов.



Рост **Александра Скарсгарда** — 194 см. Этого шведского актера российские зрители могут легко вспомнить по ролям в картинах: «Тарзан», «Морской бой», «Последствия» и сериале «Большая маленькая ложь».



Актера **Джоша Дюамеля**, рост 192 см, вряд ли можно назвать звездой первой величины. Хотя на его счету роли в четырех частях «Трансформеров» и в двух известных мелодрамах. Но за ним плотно закрепился образ секс-символа, и его богатырский рост сыграл в этом немалую роль. За его карьерой и личной жизнью следит целая армия поклонников. А приятная внешность, естественное обаяние и очаровательная улыбка обеспечили ему место в рейтинге самых сексуальных мужчин мира. Недаром до карьеры в кино актер работал в модельном бизнесе.



ПОМЕНЯЛИ ПРОФЕССИЮ

Сегодня наш рассказ о двух молодых российских актерах, которые пришли в профессию уже будучи взрослыми, получив образование и поработав какое-то время в других областях, но осознав, что влечет их совсем иное – творчество, театр, кино...



ИЗ СТАЛЕВАРОВ – В АКТЕРЫ

Александр
ГОРБАТОВ

Э то сегодня по нему сходят с ума поклонники, особенно после харизматичного, волевого Прохора Громова в сериале «Урюм-река», бесстрашного капитана Московского угрозыска Сазонова в детективе «Художник», храброго казака Степана в «Тихом Доне». Снялся он также в фильме «Сердце Пармы», а также в лентах: «Борис Годунов», «Молодая гвардия», «Тихий Дон», «Анна Каренина», «Остаться в живых», «Ненастье», «Ржев», «Одесский пароход» и других.

Александр Горбатов родился 28 марта 1988

года в Запорожье, городе, где служил его отец — кадровый офицер Вооруженных сил. В детстве мальчику пришлось жить в разных городах, куда переводили отца служить. Он рос ершистым, играл во дворе в футбол и частенько участвовал в драках, где ему иногда крепко доставалось. Мать решила, что ребенку надо заниматься спортом и хотела записать 9-летнего Сашу в секцию гандбола. Но он выбрал бокс, которым занимался почти десять лет. Соперники с трудом справлялись с долговязым (сейчас рост актера составляет 198 см) противником. Родители расстались, когда мальчику было двенадцать лет. Александр осваивал игру на гитаре, много читал исторической и художественной литературы, изучал английский. Перевелся в вечернюю школу, так как опять попал в драку и был на грани отчисления.

«А вечерняя школа в городе Запорожье считалась вообще учреждением для отпетых. Я пошел туда, — вспоминает Александр. — После девятого класса некоторые ребята направились в ПТУ и позвали меня с собой. Я выучился на газосварщика».

Благодаря своему мастеру поступил потом сразу на последний курс профессионально-технического училища, получил специальное образование. Пришел на завод. В отделе кадров спросили, пойдет ли учеником горнового ферросплавной печи?

«Я согласился. Не понимал, куда иду, — рассказывал по прошествии лет Александр. — И когда увидел эти печи... Температура плавления стали 1900 градусов по Цельсию. Температура плавления ферромарганца 6 тысяч. На выпуске температура шлака до 10 тыс. Когда шлачишь, металл в зеркало превращается. Летом в Запорожье плюс тридцать пять и сорок в тени, а ты плавил металл». Ему было 23, когда он, однажды придя со смены, осознал, что надо менять свою жизнь.

Великие дела и открытия совершаются всегда наперекор, благодаря настойчивости и упорству. Александр Горбатов из отчаянных парней. Еще бы, разве мог он сам и его близкие поверить, что станет знаменитым наперекор обстоятельствам и сложившемуся мнению, что надо реально оценивать свои возможности. Только мечта у парня брезжила на горизонте синей птицей. И однажды он за ней рванул в Москву. В Подмосковье жили его родственники. На новом месте юноша зарабатывал на жизнь, работая в строительной бригаде. И усиленно готовился. Программу в театральный институт Саша студировал вместе с тетей.

Такой наглости он и сейчас удивляется: «Я

все-таки жил в провинции Украины, где социум иногда лишает мечты, навязывая свое мнение: «Не-не-не, и думать не смей! Ничего у тебя не получится». Но иногда жизнь может загнать тебя в угол, и откуда-то сверху вдруг придет озарение: либо сейчас — либо никогда. Так произошло у меня. Я выиграл свой джекпот. Я поехал, веря в то, что в театральные берут за талант, а не за деньги. И если у меня есть талант, то почему не попытаться?».

Он сдал экзамены в 2011 году в театральный институт им. Щукина. Новость о том, что сын зачислен на бюджет, сообщил матери, которая, как и вся родные, порадовалась за сыночка.

В 2014 году стартовала кинематографическая биография Горбатова. Студент театрального института прошел кастинг и получил небольшую роль в мини-сериале «Все сначала». Александру достался малозначительный персонаж.

Когда однажды Горбатову позвонили из «Мосфильма» с предложением прийти на пробы, он решил, что это розыгрыш. Оказалось, нет. Режиссер Сергей Урсуляк готовился снимать «Тихий Дон».

«Сергей Владимирович спросил, читал ли я роман и кого хотел бы сыграть. Я сказал, что Степана Астахова, и объяснил, как его вижу. «Давай, почитай Степана», — предложил режиссер. Обсудили. Он сказал: «Маленький ты еще как артист». — «Дайте шанс повзрослеть», — парировал я, не рассчитывая ни на что. В итоге получилось так, что я сыграл эту роль».

Популярность пришла к исполнителю сразу после премьеры сериала «Тихий Дон», вышедшего на экраны в ноябре 2015 года. И вскоре поступили предложения на участие в других картинах. И нынче на счету актера 33 проекта.

Он сожалеет только об одном, что мама не увидела его роли. Она умерла в 2013 г. Александр был на похоронах в Украине. Через два года умерла бабушка, в родной город Запорожье уже поехать не мог. «Бабушка умирала «по телефону», потому что меня туда не пускали. Вообще это всё было очень сложно, очень больно. Мне отвратительна сама мысль, что я был один раз на могиле матери — когда ее хоронили. А на могиле бабушки так и не был».

Еще начинающим актером Александр Горбатов стал встречаться с Викторией Мигуновой, которая не имеет отношения к артистическому миру. Познакомил их общий знакомый. Виктория — по маме грузинка. Влюбленные сыграли свадьбу и обвенчались в Батуми, где они часто бывают в гостях у родных Виктории. Ездят в горы, а фотографии выкладывают в социальных сетях. Сейчас Виктория занимается воспитанием двух дочерей. А каковы обязанности папы?

«Главная моя обязанность — это зарабатывать для своей семьи, а с этим я справляюсь лучше всего, — считает Александр. — Из-за того, что постоянно в разъездах, многое пропускаю из жизни детей, вижу, как они быстро вырастают, но это не делает меня плохим отцом: со своей ролью в семье я хорошо справляюсь».

Есть ли время на отдых? Оказывается, актер считает себя заядлым рыбаком и при

каждой возможности, если образовалось «окно» между съемками, спешит к реке и берет в руки удочку: «Для меня лично комфорт — спокойствие, а значит, рыбалка. Когда есть время, рыбаку на Дону, в Карелии и, конечно, на Днепре».

У Александра Горбатова насыщенный кинематографический график. В 2022 году он снимался в нескольких проектах. В этом году мы снова увидим на экране талантливого актера. Среди ролей, конечно, заслуживает особого внимания роль главного героя в исторической драме «Шалыпин», основанной на биографии оперного певца Фёдора Шалыпина. Это еще одна высота молодого актера, несомненно, что и с ней он успешно справился.



С КОРАБЛЯ — НА БАЛ

Кирилл ЗАЙЦЕВ

Молодой российский актёр театра и кино, режиссёр и продюсер Кирилл Зайцев стал лауреатом премии «Золотой орёл» за роль баскетболиста Сергея Белова в фильме «Движение вверх». Именно этот фильм открыл для российского зрителя в 2017 году подлинный талант молодого актера. В минувшем году на большой экран вышли два отечественных блокбастера — «Серебряные коньки» и «Последний богатырь: Корень зла». И в обоих фильмах ведущие роли исполнил актер Кирилл Зайцев.

Кирилл Зайцев появился на свет 16 августа 1987 года в Волгограде в спортивной семье. Отец и мать актера окончили физкультурную академию. И это вполне естественно, что Кирилл увлекался спортом, предпочтение отдавал баскетболу, плаванию и легкой атлетике. Но уже в подростковом возрасте появилась тяга к творчеству, и мальчик стал учиться играть на гитаре, посещал хореографический кружок. Также Кирилл занимался танцами, а среди увлечений был и рэп, он даже основал с друзьями свою рэп-группу.

В выпускных классах он пришел в клуб «Штурманское дело», его по-настоящему увлекла морская романтика. Поэтому после окончания гимназии отправился в Санкт-Петербург и поступил в мореходку (Академию им. адмирала С. Макарова), выбрав факультет судовождения. Там он получил поистине бесценный опыт и закалил характер. «Первые два года в «макаровке» мы учились вообще в полувоенном режиме, никого никуда почти не отпускали, — рассказывал об учебе Кирилл. — Но бегали в «самоволки», перелезали через забор и переодевались в «гражданку».

Это все шалости, а главное, конечно, была напряженная каждодневная учеба: «Был у нас такой предмет, как «математические основы судовождения». Без проявления воли и совершения усилий над собой вы просто его не сдадите. Помню, при подготовке к экзаменам я сказал себе, что я не встану из-за стола, пока не выучу. А если засыпал, то ложился прямо на учебник».

На тот момент парня увлекали яхты. Во время учебы в академии Кирилл на судне побывал в нескольких европейских странах и в Америке. Окончив мореходную академию, проходил практику на флоте в Риге в Латвии. И все больше его одолевала сомнения: ту ли профессию он выбрал? Однажды увидел объявление о наборе студентов в Латвийскую академию культуры и решил попробовать свои силы. И не напрасно. Кирилл успешно сдал все экзамены и был зачислен на актерский факультет.

После окончания он был принят на работу в русский театр имени Чехова в Риге. Здесь сделал первые шаги на подмостках сцены, сыграв роли Водяного в «Лесной песне» и Петра в пьесе Александра Островского «Лес». Затем был Печорин в «Княжне Мэри», роли в «Короле Лире», «Добрый человек из Сезуана».

В 2016 году Зайцева пригласили в новый проект, спортивную драму «Движение вверх». Фильм рассказывал о том, как команда СССР по баскетболу одержала победу над США на 20-х Олимпийских играх, которые проходили в Мюнхене. Здесь-то и пригодилось и его умение играть в баскетбол, и рост 195 см, а также талант, трудолюбие, ответственность. Ради роли Зайцев перекрасился в брюнета, отрастил усы и тренировался все свободное время, использовал любой подходящий момент. Актер хотел почувствовать, что такое игра: чтобы товарищи и поругали, если не забиваешь, и похвалили за хороший результат. «Надо было повариться в игре. До этого я в школе занимался баскетболом, но для фильма этих навыков было мало», — вспоминал о работе

над ролью Кирилл.

Фильм «Движение вверх» Антона Мегердичева стал лидером проката, окупив вложенные средства очень быстро — за две недели просмотра. А актеру Кириллу Зайцеву сыгранная роль принесла колоссальную популярность, открыв дорогу в новые проекты. Он переехал жить и работать в Москву.

Одним из значимых проектов в дальнейшей творческой биографии Кирилла стал сериал «Троцкий». Ему досталась роль Федора Раскольников. Зайцев играл на одной съемочной площадке с известным актером и режиссером Константином Хабенским.

В 2018-м зрители увидели актера в проекте «Гоголь. Страшная месть». Фильм о классике русской литературы Николае Гоголе — третий в сериале о великом писателе.

А в 2019 году во всех кинотеатрах страны демонстрировалась историческая драма «Союз спасения», повествующая о восстании декабристов 1825 года в столице Российской империи Санкт-Петербурге. Кирилл Зайцев исполнил роль штабс-капитана лейб-гвардии Московского полка, писателя Михаила Бестужева.

В 2020-м году фильмографию артиста пополнил приключенческий фильм «Последний богатырь: Корень зла». Конечно высокий статный с русыми волосами Зайцев играл Финиста — Ясного сокола.

В 2021-м актер стал участником спортивно-развлекательного проекта «Ледниковый период», возглавляемого Татьяной Тарасовой. Напарницей Кирилла на льду стала российская фигуристка Оксана Домнина. Пара запомнилась невероятным исполнением танца под песню «Калинка».

Режиссерский дебют Кирилла Зайцева состоялся в 2022 году. Это короткометражная лента «Сашка. Дневник солдата», был снят по мотивам произведения Вячеслава Кондратьева «Сашка» и был показан в широком прокате. На этот же год пришелся выход на экраны детектива о работе по борьбе с преступностью в 1944 году сотрудников московского угрозыска «Художник». Кирилл органично вписался в роль фронтовика, сержанта Костенко.

Попробовал себя талантливый актер и в роли продюсера. Жюри международного кинофестиваля «Святая Владимир» присудило третий приз в конкурсе документальных полнометражных фильмов за картину «Позная цвет войны».

Интересно, что «Движение вверх» сыграло важную роль не только в карьере, но и в личной жизни Кирилла. На этих съемках он познакомился со своей будущей женой. Ею стала Анастасия Трубчевская, работавшая помощником режиссера. Она окончила ВГИК, занимается продюсированием фильмов. Сейчас Анастасия является продюсером трех фильмов, которые уже вышли на большой экран. В начале 2019 года жена подарила Кириллу первенца — сына назвали Игорем. Актер кстати, присутствовал на родах, после чего сказал, что все рожавшие женщины — настоящие героини.

Ждем новые роли Кирилла Зайцева в проектах 2023 года «ГДР» и «Эффект домино», пока находящихся в производстве.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Это я рождена под созвездием Близнецов, а точнее, 6 июня. Да, именно в пушкинский день. Раньше я не придавала никакого значения таким вещам, как знаки зодиака, гороскопы, астрология... Но потом поняла, что есть в этом некий смысл. Потому что в каждом человеке непременно найдутся черты, характерные для его знака зодиака.

Утро. Собираюсь на работу. Параллельно делаю несколько дел: полощу в ванне замоченное с вечера белье, пока вода наполняется, поливаю цветы, застилаю постель, жарю котлеты на вечер (сегодня я вернусь домой поздно), кормлю и воспитываю кошку. За каких-то пятьдесят минут в результате имею: заправленную постель, политые цветы, протертый пол, вымытые и уложенные феном волосы, большое блюдо жареных котлет, выстиранное и развешанное на балконе белье, сытую и воспитанную кошку Мурку. (Временами Близнецы способны развить невероятно кипучую энергию, а талант их может проявиться в разных областях применения).

Еду в троллейбусе на работу, сидя у окна и дремлю, набираю недоспанное. Легкий шум в салоне, создаваемый несколькими десятками голосовых связок. Впрочем, большинство попутчиков молчит. Привычная, милая сердцу утренняя картина. Легкий ветерок врывается в открытое окно, выветривая из меня остатки домашнего тепла и приводя в состояние готовности к работе.

На своем столе я вижу толстенную папку с документами, вспоминаю про недоделанный отчет, и мне становится грустно. Но я открываю папку. (Ничто так не вредит здоровью и самочувствию Близнецов, как рутина и однообразие. Им, как никакому другому знаку зодиака, необходимы разнообразие, праздники жизни, яркие впечатления,

интересные поездки).

После работы, не заходя домой, иду сразу на фитнес. Получаю здесь не только заряд бодрости, но и истинный кайф. Сегодня у нас по расписанию стретчинг — упражнения на растяжение мышц, позвоночника, всего тела. (Интересы Близне-

другую близкую подругу Зину, которая на моей свадьбе была свидетельницей. Так что, если мой муж Саша вдруг начнет после восемнадцати лет супружеской жизни отказываться: «Я — не я, и жена не моя», — у меня на этот случай есть свидетель.



цов очень обширны и разносторонни).

Я повторяю все упражнения за инструктором и люблю себя: какая я гибкая, ловкая, какая у меня растяжка отличная, даже на шпагат легко сажусь. И фигурка у меня — очень даже... (Близнецы отличаются объективностью и самокритичностью).

Поздно вечером звонит подруга Зойка. Мы с ней знакомы сто лет, познакомились через мою

Зина три года назад переехала в другой город, потому наше знакомство теперь не такое близкое. Хотя до города, куда переехала Зина, на маршрутке рукой подать: сорок минут езды от торца нашего дома до Зинкиного подъезда (раньше мне ехать до нее было гораздо дольше). Но факт есть факт: переехала в другой город, и общение стало гораздо реже. А Зойка три года назад на нашей улице в десяти минутах ходьбы от нас выкупила двухкомнатную квартиру на первом

этаже нового дома, с согласия жильцов дома и администрации города переоборудовала ее в аптеку, и теперь там и работает, и живет. С Зойкой мы теперь дружим тесно.

— Приветик. Как живете, как животик? — привычно приветствует меня Зойка.

— Живем нормально, животики в порядке, — также привычно отвечаю я.

— А слабо сейчас зарулить ко мне на чашечку кофину? — провоцирует меня Зойка на преступление. Она прекрасно осведомлена, что после восемнадцати я не ем и не пью вообще ничего, а с кофе вообще завязала месяц назад.

— Приду, — обещаю я, — приду просто на тебя посмотреть, вернее, заглянуть в твои бесстыжие глаза. Ведь прекрасно знаешь, что я не ем и не пью на ночь. Тем более кофе! Я начала вести здоровый образ жизни, и ни одна змея-искусительница не собьет меня с пути истинного!

— Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет, — напоминает мне Зойка, — короче: жду.

В одиннадцатом часу ночи я тащусь к Зойке, прихватив с собой в качестве места за пропоякание пакет с шоколадными вафлями, очень вкусными и ужасно калорийными.

Аптека уже закрыта. Зойка впускает меня с черного входа по условному стуку.

Сидим в задней комнате при зеленоватом свете торшера. У Зойки усталый вид: она с восьми утра на ногах. Вообще-то у нее две аптекарши, работающие по графику «два через два». Зойка сама нечасто за кассой. Но сейчас одна в отпуске, в отъезде, а другая приболела. «Сапожники без сапог, — ворчу я, чего же ты ее не вылечила?»

— Ты же знаешь, я не сторонница вмешательства в работу человеческого организма, — важно вещает Зойка, — это можно делать только при крайней необходимости: острый аппендицит, менингит или, к примеру, бубонная чума. В остальных случаях не надо

мешать иммунитету делать свое дело.

— И это говорит человек, изо всех сил впаривающий людям лекарства!

— Ты пришла кофе пить или меня воспитывать?

— Я не пью кофе! Тем более после семи!

— Так уже после десяти, — удивляется Зойка, — уже можно.

Мы пьем крепкий кофе с ее печеньем и моими вафлями. Говорим о жизни. Привычно ругаем мужиков на чем свет стоит (Зойка давно в разводе). Почти в полночь я собираюсь домой, Зойка идет меня провожать:

— Вдруг какой-нибудь сексуальный маньяк нападет, отвечай потом перед твоим Сашей!

— А если на тебя на обратном пути нападет?

— Это вряд ли, — вздыхает грустно Зойка, — я бы, может, и не возражала. Но... не с моим счастьем. А к тебе еще могут пристать, ты у нас еще ничего...

— Ага. Особенно темной ночью и со спины.

— На меня и в темноте со спины не клонут, — печалится Зойка и в отместку за мысли о возможном нападении маньяка на мою персону замечает: — А кто-то недавно заявлял: «Я не ем! Я не пью!» — и пила, и трескала за милу душу.

Я только вздыхаю. (У Близнецов противоречивая натура. Они могут восхищаться вами и тут же начать вас критиковать самым беспощадным образом. Убеждать собеседника в каком-нибудь вопросе со всей силой убеждения, которая в них невероятно сильна. Убедить, чтобы тут же высказать свою совершенно противоположную точку зрения).

Муж Саша считает меня психически неуравновешенной: без явной на то причины я полдня могу летать на крыльях, а потом полдня находиться в тоске. А еще он время от времени упрекает меня в лицемерии, типа: «Ты уж определись насчет тети Клары —

дура она беспросветная и уродка или все же очаровательная особа со свежим взглядом на окружающее».

А я виновата, что, в силу моей двойственной натуры, один и тот же человек видится мне то в одном ракурсе, то в другом, и эти ракурсы порой оказываются диаметрально противоположными? И настроение в одно мгновение может поменяться.

Видимо, Близнецы, обитающие внутри меня и время от времени берущие вверх, полярно разные. Один — явно отчаянный оптимист, весельчак, милашка и душка, другой — редкостный говнюк и мрачный тип. Одно время я даже всерьез подумывала как-нибудь изловчиться и этого гада, который второй, удавить, отравить, уморить или хотя бы сослать далеко-далеко, в дальний потаенный уголок моей сущности. А потом отступилась: пусть будут оба, так и быть, иначе это буду уже не я, а совершенно другая личность. И еще неизвестно, что лучше: я — сегодняшняя или я — вечно улыбающаяся, правильная, говорящая только приятности, совершающая только верные действия, постоянно сеющая разумное, доброе, вечное. Тоска...

Муж мой Саша упрекает меня в лицемерии, в неуравновешенности, иногда в лени, порой, в чрезмерной активности и суетливости, а еще во всяких разных грехах и грешках. Но он никогда не сказал мне и не скажет: «Надоела». Потому что у него не одна жена, а минимум две, а то и больше. И все разные! Хотите иметь гарем — женитесь на женщине, рожденной под созвездием Близнецов. Видимо, Саша подспудно мечтал о гареме и получил его на свою голову.

Возвращаясь на днях домой после работы, наблюдаю, как около магазина двое мужиков бьют третьего. Силы явно не равны не только в количественном соотношении, но

и в качественном: избиваемый явно слабее, младше и хилее каждого из бьющих. Проходящие люди либо, отворачиваясь, ускоряют ход, либо, неодобрительно качая головами, проходят мимо. Никто не вмешивается. А ведь оказаться на месте третьего можно запросто. Я понимаю, что никакой физической помощи избиваемому оказать не могу. К помощи проходящих тоже взывать бесполезно. Что делать? Пройти мимо, а потом всю ночь мучиться от мысли, что не помогла, смалодушничала? И вдруг в моей голове мелькает: а если бы на месте этого парня оказался мой сын?

Кровь бросается мне в голову, и я кидаюсь прямо в эпицентр драки. При этом, споткнувшись, падаю, разбиваю в кровь колени, но тут же вскакиваю и ору что есть силы: «Вперед! Но пасаран! Караул! Пожар! Грабят! Свободу демократии!» — и еще много чего. Избивающие в замешательстве отпрянули от меня и от упавшего парня, которого я прикрыла собой.

И тут из меня хлынул праведный гнев, облаченный в стихотворные строки, детства знакомые каждому. Это «Смерть поэта» Лермонтова, но посвящены они моему любимому Пушкину:

«А вы, надменные потомки
Известной подлостью
прославленных отцов,
Пятаю рабскою поправшие
обломки
Игрою счастья обиженных
родов!»
— истерично кричу я им в лицо, —
«Вы, жадною толпой
стоящие у трона,
Свободы, Гения и Славы
палачи!
Таитесь вы под сению закона,
Пред вами суд и правда —
всё молчи!..»
— мужики обалдело смотрят на меня.
«Но есть и божий суд, наперсники разврата!»
— свирепо предупреждаю я их, —
«Есть грозный суд: он ждет;
Он не доступен звону злата!
И мысли и дела он знает
наперед».

Переглянувшись, они поворачиваются и уходят.

«Тогда напрасно вы прибегнете к злословью:

Оно вам не поможет вновь»,
— выкрикиваю я им вдогонку, —

«И вы не смаете всей
вашей черной кровью

Поэта праведную кровь!..»

За моей спиной поднимается с земли избитый, сплевывает на землю кровь, смотрит на меня и, прихрамывая, уходит. (Близнецы — очень справедливый знак. Временами они способны совершать решительные поступки в защиту слабых и правды).

Являюсь домой с разбитыми в кровь коленями. Сын выглядывает из своей комнаты, видит меня, мои колени, присвистывает:

— Где это ты?

— С бандитами подралась, — честно говорю ему.

— И как? Надеюсь, бандиты целы?

— Позорно дезертировали, это их и спасло.

— Да, мать, ну ты и врать! Я хотел сказать, что фантазия твоя безгранична.

И хотя в этот раз я сказала чистую правду, насчет моей фантазии сын прав. (Близнецам свойственно фантазировать, они вообще очень творческие люди. Почти все они обладают даром слога и литературными способностями).

Возвращаясь на следующий день домой с работы, около магазина наткнулась на паренька, который преграждает мне дорогу. В руках у него коробка конфет и подвядшая роза.

— Это вам, — тычет он мне коробку и цветок, — если бы не вы... — я узнаю вчерашнего паренька, которого отбила у мужиков.

— Спасибо вам. Вы хороший человек, — он кивает мне и уходит.

Я стою с конфетами и розой и чувствую, как краска смущения горячей волной заливают мне лицо. (Близнецам свойственны стеснительность и скромность).

Братья наши меньшие

ЕНОТ В ДОМЕ

«Дети просят завести дома енота. Но, насколько я понимаю, это не домашнее животное, и ужиться с ним в квартире будет нелегко. Расскажите о всех плюсах и минусах содержания этого животного».

Если вы хотите ручного енота, то он должен попасть в дом совсем юным, в возрасте месяц-полтора. Если до полутора месяцев контакт с человеком не был установлен, зверь уже не станет ручным и в ответ на попытки обращаться с ним, как с домашним котом, будет только шипеть и огрызаться.

Примерно до 4 месяцев вам его придётся выкармливать самостоятельно из соски. Причем кормить надо каждые 2-3 часа, включая ночь. Самки енотов кормят свое потомство 24 раза в день! Каждый раз после кормления необходимо делать массаж животика, так как детёныши ещё не умеют ходить в туалет самостоятельно. Поэтому при покупке детёныша енота, учитывайте, сможете ли вы пойти в самый настоящий декретный отпуск.

Плюсы содержания енотов дома:

- Еноты неприхотливы в еде. Их можно кормить обычным кормом, предназначенным для кошек или собак. Также зверьки любят фрукты и овощи.
- Зверьки очень чистоплотны, поэтому в квартире не будет неприятных запахов.
- Еноты — животные дружелюбные и игривые. Они легко устанавливают контакт с детьми.

Но есть и минусы содержания, которые необходимо учитывать при заведении зверька дома.

- Приучить енота к лотку практически невозможно.
- Енот — ночной житель, умеющий с большой скоростью перемещаться в почти полной темноте. Если вы любитель поспать, то с таким зверьком о спокойном сне придётся забыть.
- В начале полового созревания самцы будут проявлять повышенную агрессию.
- Еноты не лишены своенравия и не приемлют повышения голоса со стороны владельца. В таких случаях животное притворяется «мертвым», вызывая волнение у домочадцев.

Если животное разозлится, то может больно укусить или поцарапать хозяина. Учтите, что енот постоянно находится в движении, что-то трогает, кусает, ломает. Он может открыть любые двери (шкафы, холодильник, входную дверь), умеет открывать кран с водой и включать электроприборы. Поэтому ему нужна отдельная комната или очень большой вольер со всевозможными лесенками, гамаками и домиками. Там вы сможете закрывать его на ночь и на время, когда будете уходить из дома, иначе енот разнесет всю квартиру.

Кормить енота в домашних условиях следует кисломолочными продуктами, морской рыбой, нежирными сортами мяса, орехами, фруктами, яйцами. Также еноты с удовольствием употребляют сухой корм, предназначенный для кошек или собак. Питается пушистый зверек от 2 до 4 раз в день. Нельзя давать питомцу мучные изделия, копчености и шоколад. С аппетитом и накоплением подкожной клетчатки у енотов все настолько хорошо, что, попав в тепличные домашние условия, зверьки немедленно зарабатывают ожирение. У енота толстеет даже хвост.

Еноты отлично уживаются практически с любыми домашними питомцами, кроме тех, кого они потенциально могут съесть: птички, рыбки и т.д.

Этим зверькам требуется постоянный доступ к воде. Часто енотам набирают ванну или ставят таз с водой в душевую кабину. Еноты любят купаться и проводят в воде около 3 часов в день. Енот дома может реже купаться, но смочить лапки — для них обязательное действие.

Еноты не умеют убирать когти внутрь лап, в отличие от кошек, поэтому при общении енот царапается. Стричь когти енотам можно и даже нужно, так как в домашних условиях они не стачиваются естественным путем, но еноты быстро их затачивают, чтобы можно было лазить.

Продолжительность жизни енотов примерно 7 лет в дикой природе и до 15-20 в неволе. Но, даже пожив под одной крышей с человеком, енот может уйти в дикую природу и прекрасно приспособиться к естественным условиям.



Дамы, посмеемся!

Собрался жениться, ищу себе подходящую невесту. После знакомства с понравившейся девушкой задаю ей вопрос: «А назови-ка мне классический послойный порядок ингредиентов в салате «Мимоза». Чувствую, что так и останусь холостяком...

Ой, я просто обожаю, когда сначала «женщины за рулём, как обезьяны с гранатой, зачем их вообще на дорогу выпускают», а потом, когда машину продать надо, так сразу приписочка «ездила девушка».

Как тебе удалось так похудеть?

— Я перешла на правильное питание, спорт два раза в день, массаж с антицеллюлитным кремом, прогулки на свежем воздухе...

— Что за крем?

У женщины всего две обязанности перед мужчиной:

1. Успокоить его, когда он нервный.
2. Нервировать его, когда он спокойный.

Никогда не загоняйте женщину в угол! Она ночь проплачет, день подумает, и угол уже придётся искать вам.

Настоящий мужчина — это такой, который, даже если ни в чём не виноват, — умеет осознать, насколько же сильно он не виноват, глубоко прочувствовать, как больно ранил он этим женщину, и, взяв на себя всю ответственность за случившееся, попросить прощения.

— Сонечка, я люблю вас и готов всё для вас сделать!

— Ну, зачем же всё? Девушке, чтобы чувствовать себя любимой, много не надо. Надо только, чтобы ты её обнимал, целовал, не отрываясь часами смотрел в глаза, хвалил, баловал, говорил, что она худенькая, кормил, покупал платья, возил на машине, помнил, какие её любимые цветы. Стой, ты куда?! Это ещё не всё...

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6

День ангела	и	н	е	ч	н	б	Напиток Диониса	За ... да на солнышко	у	ш	к	р	
Смесь, набор конфет	а	а	Кукурузная каша	е	Профан, неуч	о	Пушной зверек	б	Очень высокая волна	т	Необычная мечта	Веер	п
а	а	н	о	в	а	р	Певчая птичка	ч	в	о	л	а	
с	Чайный агрегат	а	Дорога ... к обеду	е	Кипяток	к	а	н	а	п	е	Царь зверей	х
о	б	л	о	т	к	а	Бутербродик на палочке	о	л	ч	б	к	а
р	Обертка книги, тетради	ы	Жевательная конфета	г	Часть лампы с резьбой	а	Кумир	а	Южный фрукт	Маслина	е	Образное выражение	Танец ... -гала
т	Садовый цветок	з	к	а	в	н	н	н	Иньекция	Отражение звука	з	х	о
и	к	а	р	Стихи во славу героя	о	г	а	Увеличительное стекло	л	у	п	а	Мешки под глазами
Летун к солнцу (мифич.)	Очковая змея	и	Гимнастический снаряд	к	о	н	б	Мера веса (разг.)	к	и	л	о	
Сюртук дирижера	Сок сосны	с	м	о	л	а	Передник	Воспаление уха	о	т	и	т	
ф	р	а	к	Пристал, как банный ...	л	Клеймо	с	у	ф	л	е	Закваска для теста	е
Прияность для сыра, печенья	Низкий детский голос	а	л	б	т	Сорт яблок	Крем из взбитых белков	а	Место брачных игр птиц	т	о	к	
т	Храбрость	г	Густое варенье	ч	Блузка на бретельках	а	н	о	р	т	Молдавский танец	и	С милым ... и в шалаше
н	у	м	е	с	т	в	о	Воздержание	т	Зной	т	а	р
и	Капитан «Наутилуса»	е	Туловище	т	о	р	с	Очень смешной случай	у	м	о	р	а
н	е	м	о	Движущаяся масса	н	о	т	о	к	Пленник Снежной королевы	к	а	и

Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: блокнот, клад, попури, старик, ватага, лопатка, абажур, коллега, Бим, ателье, родник, муар, озон, груз, вено, утка, рыцарь, ас.

По вертикали: шпилька, тост, ляп, пике, Ольга, каротель, лемур, олива, узы, игра, уста, аорта, табу, крага, новь, раж, Бизе, икона, декорум, нос.

на второе полугодие 2023 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»

П5293 — комплект
«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье»



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



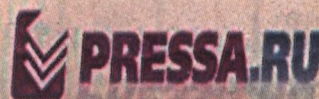
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.